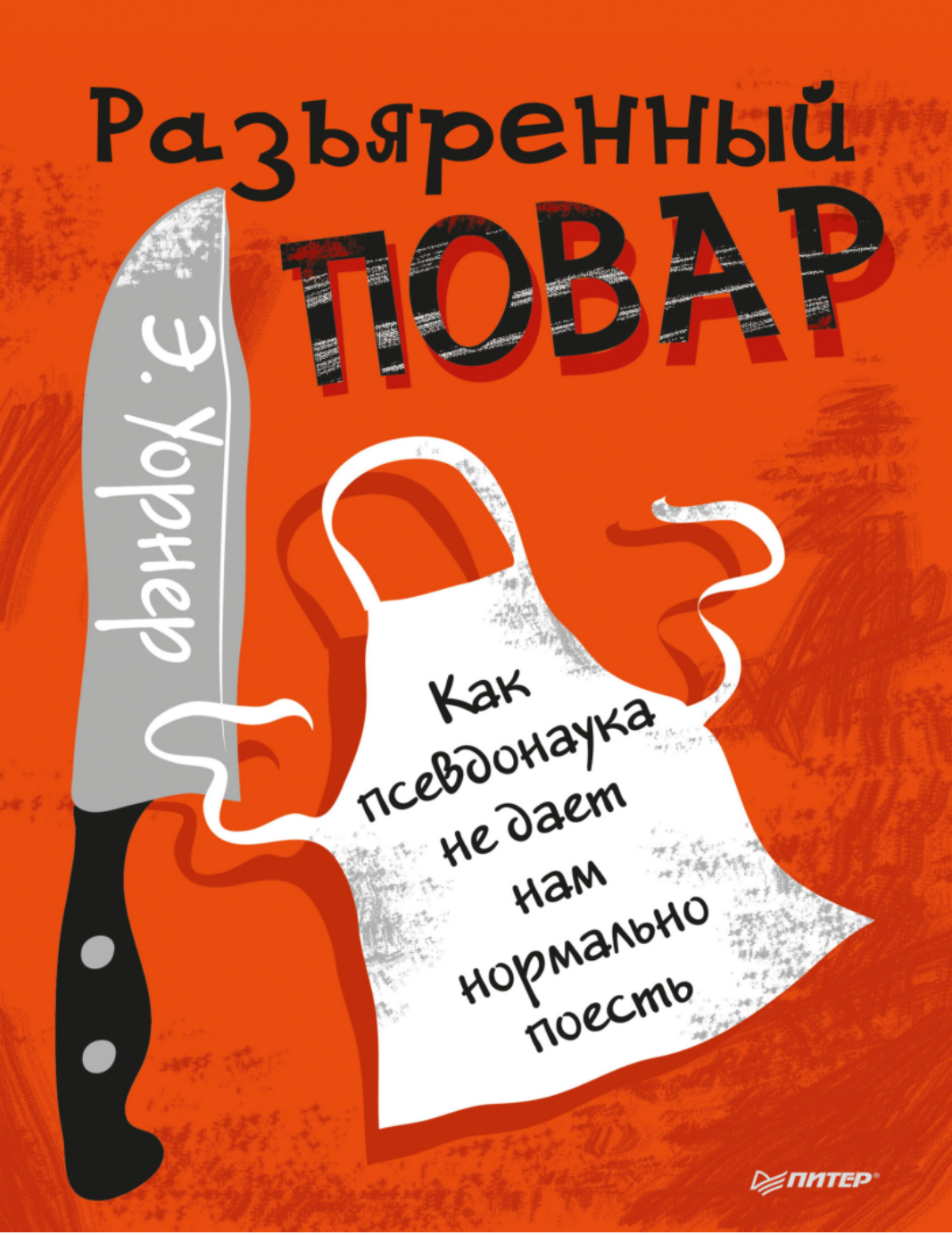
Разъяренный повар



ПИТЕР

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Сегодня в нашем распоряжении слишком много информации о питании и здоровье. Мы получаем ее из СМИ, от не имеющих никакого отношения к медицине знаменитостей и блогеров, из раскрученных модных книг. Но на поверку почти все эти данные оказываются противоречивыми, бесполезными, а иногда даже потенциально опасными. Британскому шеф-повару Энтони Уорнеру надоело терпеть всю эту ложь, махинации и откровенную глупость в мире еды. В своем блоге angry-chef.com и на страницах журнала New Scientist он страстно разоблачает современных шарлатанов, выдумывающих псевдонаучные ограничительные диеты с единственной целью – заработать на адептах «правильного» питания. Энтони Уорнер знает, о чем говорит. Двадцать лет назад он получил степень по биохимии в Манчестерском университете, однако решил посвятить себя любимому делу – приготовлению еды.

- Энтони Уорнер
  - ○
  - ○
  - ○ Пролог
  - ○ Часть I
    - ■ 1
    - ■ 2
    - ■ 3
    - ■ 4
  - ○ Часть II.
    - ■ 5
    - ■ 6
    - ■ 7
    - ■ 8
    - ■ 9
  - ○ Часть III
    - ■ 10
    - ■ 11
    - ■ 12
    - ■ 13
  - ○ Часть IV
    - ■ 14
    - ■ 15
    - ■ 16
    - ■ 17

- 18
- Часть V
  - 19
  - 20
  - 21
- Эпилог
- Приложение 1.
- Приложение 2.
- Благодарности
- Примечания

- notes
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8
  - 9
  - 10
  - 11
  - 12
  - 13
  - 14
  - 15
  - 16
  - 17
  - 18
  - 19
  - 20
  - 21
  - 22
  - 23
  - 24
  - 25
  - 26
  - 27
  - 28
  - 29
  - 30
  - 31
  - 32

Энтони Уорнер
Разъяренный повар. Как псевдонаука не дает нам нормально поесть

©Anthony Warner2017
Anthony Warner
The Angry Chef: Bad Science and the Truth About Healthy Eating
© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2018
© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2018
© Серия «New Med», 2018
Права на издание получены с разрешения Anthony Warner.
Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.
Издательство не несет ответственности за доступность материалов, ссылки на которые вы можете найти в этой книге. На момент подготовки книги к изданию все ссылки на интернет-ресурсы были действующими.

***

Терпеть неопределенность трудно – но таково большинство других добродетелей.

Бертран Рассел

Пролог

Привет вам, читатели! Спасибо, что выбрали эту книгу. Уверен, что вы – здравомыслящие люди, которые интересуются питанием и хотят узнать что-то новое. Это хорошо, потому что я – шеф-повар и страстно люблю готовить. Я изучал биологию и очень беспокоюсь о том, как диета влияет на наше здоровье.

Может, вы надеетесь узнать один-единственный секрет здорового питания или получить пошаговую инструкцию, как похудеть окончательно и бесповоротно. Может, ищете список из десяти суперфудов, чтобы включить их в свой рацион и поправить здоровье.

Мне бы очень хотелось дать вам несколько простых правил и легких решений. Но, к сожалению, в жизни не все так просто. Иначе я знал бы ответы на все вопросы и в этот самый момент несся бы на солидном золотом *Ferrari* навстречу своей новенькой яхте.

В этой книге вы не найдете наставлений, как вести счастливую здоровую жизнь. Нет здесь и перечня продуктов, которые либо вызывают рак, либо исцеляют от него. Если книга достигнет цели, прочитав ее, вы будете знать о науке питания меньше, чем знаете сейчас. Или, по крайней мере, меньше, чем вы думаете, что знаете.

Проект «Разъяренный повар»[1] впервые предстал перед публикой в 2016-м, но история его началась на несколько лет раньше, когда я побывал на профессиональном мероприятии для работников индустрии здорового питания в большом лондонском конференц-центре. Там была панельная дискуссия на тему «Что такое здоровое питание?» Среди участников значилась тогда еще малоизвестная звезда блогов и Инстаграма. Я что-то слышал о ней и о так называемом чистопитании (*clean eating*) – тренде, который она представляла. Хотелось послушать, что же она скажет. Даже законченный технофоб вроде меня понимает, что в наш информационно продвинутый век восходящие звезды Сети могут серьезно повлиять на поведение и убеждения миллениалов[2]. То, что многие из этих звезд сосредоточились на здоровом питании, обнадеживало.

Но вскоре меня стали тревожить беспорядочные рекомендации, которые раздавали прославленные блогеры. И хотя выступавшая на конференции интернет-звезда казалась приятной, умной, осведомленной в ряде вопросов, некоторые ее высказывания звучали странно.

Например, она утверждала, что любая еда, приготовленная

дома, априори полезнее «фабричной». Мне казалось, что от этих слов волосы у многих присутствующих встанут дыбом, ведь дело было на слете профессионалов индустрии питания. Но все вокруг с серьезным видом кивали, полностью соглашаясь с ее аргументами. На мгновение мне показалось, что я попал в научно-фантастическое кино конца 1950-х про антиутопическое будущее и что я – единственный в толпе, кто распознал лжепророка.

Мероприятие я покинул слегка смущенным, но еще не разозлившимся. Меня заинтересовали странные убеждения, которые стоят за движением чистопитания, и я начал собственное расследование. Чем больше я читал, тем более скептичным становился по отношению к исковерканным научным идеям и абсолютной чепухе в основе этого тренда. Вот тогда-то я и начал проваливаться в кроличью нору, вот тогда-то и попал в мир странной псевдонауки, отрицания современных достижений и опасной тупости, которые стали главенствовать в дискуссиях о питании и здоровье.

Чистопитание, или *clean eating*, начиналось как периферийное движение, а превратилось в бесстыдное победное шествие необразованных ЗОЖников. ЗОЖ-лобби побеждает, попирая мнения ученых, диетологов, представителей системы здравоохранения. Книги по ЗОЖу возглавляют списки бестселлеров, ЗОЖ-сайты получают миллионы просмотров, ЗОЖ-инстаграмы кишат бесконечными фотографиями капустных смузи и шариков из киноа, а также восторженными подписчиками. Чем больше я на это смотрел, тем шире у меня открывались глаза на странный и подчас опасный мир – мир, где каждый день врут про еду.

За два года, прошедшие с того мероприятия, мое отвращение к чистопитанию заметно возросло. Та самая уважаемая и популярная блогерша оказалась опасной, словно растущий под водой айсберг. Тренд становится все популярнее, всё новые звезды бьются за место под солнцем на огромном и переполненном рынке. А советы, которыми разбрасываются некомпетентные дураки, становятся все более экстремальными. Весь этот хор нестройных и невежественных голосов единит величайшая уверенность в своей правоте. Стоит им заявить, что вода с лимоном ощелачивает организм, и все кругом ведутся на это безумие, потому что уверены: так оно и есть.

В этой книге мы рассмотрим некоторые распространенные мифы, попробуем понять, что за ними стоит и как им удалось стать настолько популярными. В том, какую могущественную роль они играют, виновато набравшее обороты велнес-

движение[3]. Порой кажется, что в этом обезумевшем мире звучат лишь несколько драгоценных критических голосов. Причем безумие охватило не только блогеров, которые пишут о здоровье. Мы увидим знаменитостей, которые гонятся за трендами, врачей и даже ученых, ослепленных светом звезды по имени Велнес и отчаявшихся удовлетворить нашу нескончаемую жажду «достоверных» фактов.

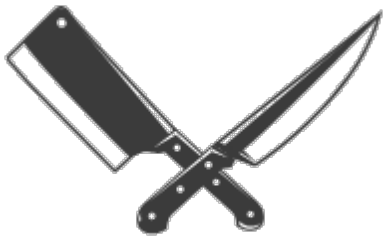
В отличие от поставщиков псевдонаучных знаний, на которых направлен мой гнев, достоверных фактов, легких ответов и простых историй я не предлагаю. В науке питания, как и в любой другой науке, прогресс зачастую зависит не от убежденности экспертов, а от нашей способности принять то, чего мы не знаем.

Эта книга – расследование обмана в науке питания. Чтобы оценить его по достоинству, надо смириться с тем, что в нашем знании есть пробелы. К сожалению, сделать это нам очень трудно – так уж устроен наш мозг.

Мне нравится высказывание Бертрана Рассела[4], с которого начинается моя книга. Это квинтэссенция многих расселовских идей. Порой нам приходится терпеть неопределенность и действовать, не имея проверенных данных. Наука питания и здоровья сложна, но нам все равно нужно ежедневно что-то есть. Чтобы наши отношения с едой были здоровыми, придется смириться с тем, что нам известно далеко не все. Я не говорю, что следует махнуть рукой и завтракать многоэтажными сэндвичами или жаренными во фритюре пирожками, не думая о последствиях. Между едой и здоровьем существуют некоторые четкие связи, и наш рацион может привести ко многим серьезным заболеваниям. Но мы должны критически относиться к информации. Доступных нам сведений не всегда достаточно для того, чтобы взгромоздиться на кафедру и читать проповеди.

А теперь – первый кусочек пазла…

Часть I
Добро пожаловать в псевдонауку!



1
Пасхальный чибис

Время на подумать

Очень хотелось, чтобы моя книга вдохновила читателей на неторопливые размышления. Сегодня нас буквально бомбардируют информацией. Велик соблазн довериться инстинктам и отвечать на эти бомбардировки быстрыми поверхностными суждениями. Но инстинкты вероломны и могут завести в страшные дебри, особенно в вопросах питания. Чтобы оградиться от всей этой чуши, которой нас ежедневно пичкают, нужно дать себе время подумать. Размышления – вот огневой вал, который нас защитит.

Мне повезло в жизни. Будучи шеф-поваром, на протяжении многих лет я выполнял грязную и монотонную работу. На кухне большинства ресторанов, где я трудился, было запрещено пользоваться мобильными телефонами (знаю об этом не понаслышке, поскольку сам же и ввел этот запрет). Жестко ограничивались любые способы отвлечения от работы. Волей-неволей сосредоточишься на своих обязанностях. Когда готовишь на множество персон, становишься частью затяжного процесса. У тебя полно времени на размышление. Но моя карьера развивалась, и менялась природа моей работы.

Информационные технологии играют в жизни все более значимую роль, и все реже выпадает минутка, когда можно было бы предаться размышлениям и созерцанию. Теперь мне нечасто доводится готовить пятьдесят филе сибаса или нарезать на маленькие кусочки три ящика лука-порея.

Что еще хуже, вступив в средний возраст, я вынужден через силу погрузиться в социальные сети, нырнуть в эту бездну, где огромные пласты информации подаются в виде беспрерывного потока убогих заголовков. Каждый день они требуют моего внимания, как гнездо умирающих с голоду птенцов, которые молят о пропитании. Каждый день, как и большинство людей, я захлебываюсь в потоке писем, сообщений, новостей, заголовков, напоминаний, рассылок, рекламы, звонков по скайпу, информационного шума каналов, вещающих 24 часа в сутки. И все-то они заточены под меня, все-то они норовят удовлетворить любое мое желание и любой каприз! И при этом насильно, настырно и выразительно борются за мое внимание.

Ежедневно на меня сыплются тысячи информационных осколков, и по каждому из них мне нужно вынести суждение. Проигнорировать, прочитать, поделиться, отреагировать – при этом решить, как именно. Должен ли я оскорбиться, развеселиться, почувствовать отвращение или эмпатию, насладиться, испугаться или разозлиться? Нужно принять решение за несколько секунд и двигаться дальше, иначе утонешь в море информации.

Быстрый и неограниченный доступ ко всему миру вроде как наделяет нас могуществом и свободой. Но величайший парадокс нашей эпохи в том, что чем больше информации мы получаем, тем меньше мы информированы. Это парадокс выбора, и он отравляет современный мир.

Противоречивая информация нещадно растет и множится, и особенно это ощутимо, когда речь заходит о питании. Мы страдаем от того, что не знаем, кому и чему верить. Многие сдаются, многие выносят быстрые поверхностные суждения. Почти все мы делаем ошибки. Чтобы чаще принимать правильные решения, нам надо каждый день ненадолго останавливаться и думать. Вот почему я… бегаю.

Каждое утро я встаю безумно рано, чтобы успеть ухватить кусочек свободы, пока меня не занесло информационной пургой. Еще не до конца проснувшись, я вылезаю из постели, надеваю обувь для бега и отправляюсь по знакомому маршруту – по полям и дорогам неподалеку от дома. С затуманенными глазами, всклокоченными волосами и слегка ошалевшим спрингер-спаниелем на буксире, я медленно тащу свои ноющие колени и лодыжки среднего возраста через поля и лес – в дождь, ветер, снег, град или в солнечную погоду. Я люблю бег не потому, что хочу с кем-то соревноваться или быть здоровым. Некоторые говорят, что тренировки скучны, но именно скука меня и привлекает.

Пасхальных чибисов не существует

Когда я выхожу из дома, большую часть года в это время еще темно. Ежедневные пробежки в зимние месяцы даются нелегко, но я наслаждаюсь одиночеством, ночным небом и тишиной предрассветных часов. Ну а когда наступает весна, любуюсь восходящим солнцем. Медленный ритм переменчивого пейзажа сельской Англии от сезона к сезону создает приятный контраст стремительной суматохе, которая ждет дома, готовая хлынуть на меня из ноутбука.

Вместе с весной начинается новая жизнь. В марте и апреле на одном из участков моего пути посреди поля я вижу зайцев. Их уверенность в себе растет по мере того, как они совершают свои безумные мартовские ритуалы. Сценки с их участием напоминают то, что происходит по субботним вечерам в некоторых окрестных городках: одинокая женская особь окружена группой молодцеватых франтов. Они подбираются к ней по очереди, а та отбрасывает их умелым боксерским хуком. Ослепленные желанием, иногда зайцы позволяют приблизиться к себе на целых шесть метров, даже если меня сопровождает мой ленивый четвероногий друг. Иногда, очень редко, мне выпадает счастье видеть, как один из зайцев сидит возле горки разноцветных яиц, лежащих в вырытом в земле углублении. Очень интересное зрелище. В брачный период зайцы часто бывают замечены возле подобных гнезд, и ямки, в которых лежат яйца, выглядят так, словно это заячьих лап дело.

В средневековой Европе ходили легенды, что зайцы несут разноцветные яйца на вытянутых лапках, чтобы отпраздновать наступление весны. Легенды оказались живучими, и это вполне понятно. Зайцы выходят на поля по весне. Они открыто резвятся и спариваются. В то же самое время в тех же самых полях появляются ямки, наполненные яйцами. Выглядят они так, словно вырыты лапами. Естественно, зайцы в ответе за яйца. Звучит убедительно. Эта история вписана в нашу культуру. Резвящиеся зайцы эволюционировали в довольно грозных кроликов размером с человека, а яйца превратились в дешевые шоколадки в фольге, но миф своей силы не потерял. Основан же он на банальном непонимании.

Надеюсь, всем известно, что зайцы яйца не откладывают. Те самые яйца, которые я вижу на утренней пробежке, отложены неуловимыми чибисами. Эти преимущественно обитающие на болотах птицы – весенние гости полей, вдоль которых проходит мой беговой маршрут. Когда им пора откладывать яйца, они выбирают те же самые открытые участки, которые облюбовали зайцы. Но чибисы куда более непостоянны, чем их пушистые соседи. Пока к ним подбираются собаки и средневозрастные бегуны, их и след простыл. Зайцы, сидящие перед грудой яиц, – зрелище вполне обычное, а вот чибисов, которые эти яйца отложили, вы вряд ли увидите. Легко себе представить, почему люди оказались одурачены (ну или, по крайней мере, можно представить, как втюхать байку про зайцев наивному ребенку).

Говоря научным языком, зайцы и яйца коррелируют друг с другом. Мы видим большого обыкновенного зайца рядом с яркой, сверкающей горкой яиц, и в голове у нас нет иных мыслей об

источнике их происхождения. Да еще и по размеру яйца такие, словно их отложил заяц. И сидит он возле них, всем своим видом как бы говоря: «Посмотрите на меня, я огромный чертов заяц!» Ну и ямка – она такая, будто над ней потрудились его лапки. Мы быстро сбрасываем со счетов другие, неочевидные варианты, и наш мозг инстинктивно слагает историю, чтобы заполнить пробелы и перескочить к выводам. Мы совершаем этот скачок, и придуманные нами истории становятся частью нашей системы убеждений. Если мы видим что-то собственными глазами, мы верим в это всей душой.

Человеческой натуре свойственно отмечать корреляции и выстраивать причинно-следственные связи. Корреляция между двумя вещами, между которыми связи нет, объясняется так называемым вмешивающимся фактором – настоящей, но невидимой причиной. В нашем случае вмешивающийся фактор – приход весны, из-за которого зайцы и яйца чибисов появляются в полях в одно и то же время. Стоит найти вмешивающийся фактор, как мы получаем ключ к решению задачи, почему коррелирующие феномены могут не иметь между собой причинно-следственной связи.

Для наших мозгов это весьма непростой фокус. Мы обречены объяснять мир доступными нам терминами. Понимание того, что корреляция не равна причинно-следственной связи – это, без сомнения, один из важнейших уроков, которые нам может преподать наука. В этой книге я приведу дюжину примеров ошибочных убеждений и псевдонаучных фактов, большинство из которых живут и здравствуют по недоразумению. Ну или потому, что нашему мозгу свойственно желание придумывать истории на основе того, что мы видим. Увидел зайцев возле яиц – придумал сказку про кроликов, прячущих подарки. Мы, конечно, можем смеяться над глупостью средневекового люда, который верил в такую ерунду, но мы точно так же склонны путать корреляции и причинные связи и не замечать вмешивающиеся факторы, когда история вписывается в наше мировоззрение.

Самое важное, на что я могу вас сподвигнуть, – это найти время поразмыслить над теми историями, которые вы слышите. Остановитесь всего на одно мгновение и задумайтесь: новая волшебная диета или новый суперфуд, о котором вам рассказали, – случайно не озорной заяц возле горки разноцветных яиц?

Странный антиглютеновый культ

Давайте-ка начнем. Итак, безглютеновая диета. Есть ужасная болезнь под названием целиакия. Это неприятное состояние аутоимунной системы, при котором даже крошечное количество глютена в пище может нанести ущерб здоровью пациента. Глютен не только причиняет страшный вред кишечнику людей с целиакией, но и повышает вероятность развития у них некоторых видов рака. Но и это еще не все. Отказ от глютена, на самом деле, чертовски мучителен и невозможен без огромных перемен в рационе и качестве жизни. Полностью отказаться от глютена трудно по социальным причинам: это дорого, это требует усилий, дисциплины и профессиональной помощи – надо ведь еще убедиться, что больной целиакией не страдает от нехватки питания, спровоцированной строгим режимом, которого он вынужден придерживаться.

За последние несколько лет произошло кое-что любопытное. Некоторые не страдающие от целиакии личности решили, что безглютеновая диета – это такой новый забавный аксессуарчик, который украсит их жизнь. Вокруг глютена был создан диетический миф, и теперь огромное количество людей безо всякой на то причины убирают глютен из своего рациона, руководствуясь ложной верой в то, что это путь к здоровью. Мы еще поговорим о причинах такого убеждения, но сразу скажу: теперь глютен многие считают злом, угрозой не только для тех, кто страдает от целиакии, но и для всех остальных. Почему?

У чистопитания, велнеса и других подобных заблуждений есть темные и сложные причины. Но сейчас давайте рассмотрим один пример.

Знакомьтесь – Джейми

Джейми – молодой человек, который заботится о здоровье и немного обеспокоен своим весом. Он краем уха слышал про глютен и имеет смутные представления о том, что безглютеновые продукты почему-то полезнее прочих. Как и большинство из нас, он весьма смутно понимает научные обоснования диеты. Его тренер по фитнесу Оливер сказал, что Джейми должен попробовать безглютеновую диету, и Джейми к совету прислушался. Он немного помониторил тему и решил отказаться от всех видов хлеба, пасты и пиццы, выбросил множество продуктов из кухонных шкафов, стал читать этикетки на всем, что покупает, и запасаться безглютеновыми продуктами в супермаркете.

Через пару недель Оливер интересуется, как Джейми живется

без глютена. Это оказалось дорого и сложно, но Джейми вполне доволен. Он сбросил пару килограммов, чувствует себя менее грузным, возможно, меньше ощущает одышку, не болел простудой какое-то время, и экзема на локте тоже стала менее заметной. «Вот видишь! – говорит Оливер с такой самодовольной и самоуверенной улыбкой, на какую способен только личный фитнес-тренер. – Вот тебе и глютен!»

Итак, Джейми отказался от глютена. Он сбросил немного лишнего веса и чувствует себя чуть-чуть получше. Он испробовал конкретный метод и увидел результат. Он склонен считать, что его действия привели к положительным переменам. Теперь Джейми верит, что отказ от глютена улучшил его здоровье. Он видит явное доказательство того, что глютен приносил вред.

Но достаточно ли тех улучшений, о которых он говорит, чтобы делать подобный вывод? Какую роль в этом случае играет глютен? Это чибис, откладывающий яйца, или всего лишь огромный, тупой и наглый заяц, сидящий возле яркого гнезда? Не упустил ли Джейми вмешивающиеся факторы, которые дали бы другую трактовку ситуации?

Ответ таков: мы не знаем. Мы не можем со всей уверенностью утверждать, что отказ от глютена не принес Джейми пользы, но не можем утверждать и обратное. Джейми ведь не только отказался от глютена, но и другие перемены в жизнь привнес. Глютен – это всего лишь один скромный белок, капля в море химических элементов, которые содержатся в пшеничной муке, и еще меньшая капля в море элементов, из которых состоит пицца. Джейми совершил крутые перемены в своем рационе, отказавшись от многих продуктов, которыми питался постоянно. Это могло хорошо на него повлиять: меньше калорий – меньше лишних килограммов. Изучение ярлыков могло заставить его внимательнее подходить к питанию в целом. Может быть, раньше он ел хлеб и пасту каждый день в промышленных масштабах, а с отказом от них стал чувствовать себя менее жирным и одышливым. Может, его экзема дает о себе знать время от времени и за последние дни просто прошла сама собой. Говорить, что улучшения произошли из-за отказа от глютена – все равно что стоять среди поля, где пасутся тысячи разных животных, и утверждать, что яйца непременно снес вон тот заяц, спокойно сидящий на попе.

Джейми не просто так пришел к своему скоропалительному выводу: его подтолкнула к этому логика повествования – именно она заставила его закрыть глаза на другие возможности. Если бы он никогда не слышал про глютен, но отметил некоторые улучшения здоровья после отказа от пиццы, он бы вряд ли заявил:

«Я чувствую себя лучше, потому что не переношу маленький белок, который содержится в муке и помогает формировать структуру хрустящей корочки». Но поскольку это заблуждение созрело в его мозгу с подачи благонамеренного фитнес-тренера, именно к такому выводу он и пришел. Неважно, что информация исходит от человека, неквалифицированного в вопросах питания. Мы склонны верить тому, кто корректно предсказывает исход событий.

Историю с Джейми нельзя назвать научным экспериментом. И конечно, она не заменит тест на чувствительность к глютену. Чтобы проверить, есть ли у Джейми проблемы с этим белком, мы должны были бы наложить запрет на глютен и только на глютен в его рационе. Он должен был есть ровно столько же пиццы, хлеба и других продуктов, только без глютена. Лишь так можно было исключить влияние других факторов на его здоровье. Чтобы сделать четкие выводы, нам стоило бы оценивать реальные, поддающиеся измерениям показатели здоровья, а не полагаться на расплывчатые симптомы, описанные самим Джейми.

Инстинктивный мозг

Чтобы понять, как именно мы принимаем решения, нужно обратиться к двухсистемной модели сознания. Она помогает объяснить, почему мы так часто отклоняемся от логики. Грубо проиллюстрировать эту модель я могу в виде диалога с моим странным внутренним голосом.

– Привет. Где это я?

– А, привет. Кажется, мы книгу пишем…

– Серьезно? Мы? Пишем книгу? Как мы дошли до жизни такой? Ты в курсе, что ты просто шеф-повар?

– А что такого? Многие шефы пишут книги.

– Да, но книги кулинарные. Мы пишем кулинарную книгу? А фотографии будут? Знаешь, людям нравится корейская еда. И барбекю. Мы могли бы добавить в книгу советы относительно барбекю.

– Нет, это будет книга про псевдонауку о питании. Мы рассмотрим некоторые мифы о диетах и попробуем разобраться, почему люди верят в странные штуки, связанные с едой.

– То есть это будет что-то вроде стандартного предисловия к любой кулинарной книге, в котором повара говорят про свой путь и свою философию питания?

– Нет, ничего подобного. Начнем с того, что у нас нет никакой философии питания. Наоборот, первое правило

Разъяренного повара гласит: никогда не верь тому, кто утверждает, что у него есть своя классная философия питания.

– Ладно. Давай тогда разберемся с ЗОЖ-блогерами. Кто первый? Вани Хари? Дэвид Вульф? Сестры Хемсли? Пожалуйста, пусть это будут сестры Хемсли.

– Нет, мы пока только в середине первой главы. Пытаемся объяснить, почему люди становятся жертвами ложных убеждений.

– Ох. Но статистики-то хотя бы не будет? Ты же в курсе, что все считают статистику скучной?

– Нет, статистики не будет. По крайней мере пока.

– Хорошо. Хотя я все еще не понимаю, что тут делаю. Мне вообще-то есть чем заняться, кое-чем поприятнее, нежели вот это вот всё. Мне печеньки привезли, они сами себя не съедят.

– Ты здесь, потому что я хочу кратко обрисовать людям идею инстинктивного мозга.

Нашим сознанием управляют две системы, которые часто вступают в конфликт. Инстинктивный мозг – та часть сознания, что быстро работает и зачастую не выдает осознанных мыслей. В замечательной книге Ричарда Талера и Касса Санстейна «Nudge. Архитектура выбора» инстинктивный мозг получает название «мозга Гомера Симпсона» – в честь импульсивного мультяшного персонажа, склонного к опрометчивым суждениям и поступкам.

На самом деле инстинктивный мозг не так хаотичен, как мозг Гомера, ведь эта система обеспечивает многие наши повседневные действия и отвечает за то, чтобы мы без особых усилий управляли миром. Инстинктивный мозг в ответе за многое, что мы делаем на автомате. Он сообщает нам, когда мы голодны, может отговорить нас есть что-то невкусное, а еще, немного потренировавшись, он может читать, печатать, водить машину или велосипед и совершать некоторые математические вычисления. Все это он проделывает на автомате, и его способность выполнять задачи зачастую не подчиняется сознательному контролю.

Инстинктивный мозг невероятно могуч, может принимать решения и выносить суждения, на которые не способны даже самые хитроумные компьютеры. Ему удается распознавать признаки опасности, прежде чем они становятся очевидными, наделять нас энергией и волей к спасению. По малейшим оттенкам голоса, даже если тот звучит из телефона, инстинктивный мозг может определить, злится на нас миссис Разъяренный повар или же она просто «разочарована». Он способен за сотые доли секунды решить, нравимся ли мы человеку, с которым только что познакомились. Он даже может выдать нам тончайшие, едва заметные намеки на то, что наш

собеседник лжет. Именно инстинктивный мозг позволяет нам управлять миром, не обрабатывая каждый кусочек информации, не анализируя любое взаимодействие, не вынося обоснованных и взвешенных решений по каждому поводу. Благодаря ему мы можем проживать большую часть жизни, не ломая голову над каждой мелочью, и наша вторая составляющая, мыслящий мозг, получает время, чтобы подумать о чем-то более важном.

– Серьезно? Ух ты! Но как же тебе в таком случае удается вечно втянуть меня в очередные неприятности?

– Мыслящий мозг – это та часть сознания, которую мы считаем своим настоящим «я». Это наше сознательное «я». Оно управляет самыми важными долгосрочными решениями, думает о взаимоотношениях, формулирует наши мечты, составляет планы и подсказывает, как их реализовать. Именно мыслящий мозг сейчас читает эту книгу. Он может интересоваться статистикой и заботиться обо всех сложных когнитивных задачах, которые нам нужно выполнять. Талер и Састейн называют его «мозгом Спока» – в честь сдержанного и прагматичного героя «Стартрека». Хотя это олицетворение несколько сужает представление о мыслящем мозге, который на самом деле способен на большее, чем только холодные логические рассуждения.

– Выходит, мы команда. Неудержимый дуэт борцов с псевдонаукой. Я твой кореш с суперсилой, которая позволяет мне гнать машину, замечать малейший намек на опасность и понимать, когда жена разочарована.

– Типа того. К сожалению, наш инстинктивный мозг обожает выносить суждения и придумывать простые истории, объясняющие устройство мира. Это качество во многом способствовало выживанию биологических видов. Но когда дело доходит до принятия обдуманных решений, начинаются проблемы.

Допустим, перед нами встает выбор. Строгий диетолог в белом халате говорит: «Все сложно. О переменах в состоянии здоровья приходится судить только со слов самого пациента. Перемены могут быть обусловлены самыми разными факторами, включая эффект регрессии и серьезные изменения в рационе. А может, дело в скрытой непереносимости каких-то продуктов». Лучезарный фитнес-тренер авторитетно заявляет: «Все дело в глютене». Наш инстинктивный мозг склонен поверить в простое объяснение, даже если мы знаем, что его автор гораздо менее компетентен и осведомлен в вопросе, чем специалист.

– А это вообще важно? Джейми чувствует себя лучше и сбросил немного лишнего веса. Разве не это важнее?

– Возможно. Но давай на минутку задумаемся. Отказаться от

глютена – значит отказаться от половины всего, что обычно ест Джейми. Жесткое ограничение в рационе может быть опасно, а Джейми этого не понимает, действует на свой страх и риск, без рекомендаций и контроля со стороны специалистов. Пшеница – ценный и здоровый продукт питания, который составляет основу рациона множества людей. Хоть они частенько и говорят: «Ну его, этот хлеб, в нем полно углеводов», на самом деле среди основных продуктов питания хлеб – один из лидеров по содержанию белка, уступающий разве что сое. Кроме того, он представляет собой серьезный источник пищевых волокон и витаминов группы B.

Наконец, хлеб легко заменит множество деликатесов, поскольку способен дарить истинное наслаждение. Для многих свежеиспеченный хлеб – это лучшая еда, какую только можно представить, алхимическая смесь нескольких простых ингредиентов, которая вдохновляет настоящих кулинарных мастеров на создание шедевров. Так же и собственноручно приготовленная паста – одно из величайших кулинарных удовольствий, краеугольный камень одной из важнейших мировых кухонь. То же самое можно сказать о выпечке, пирогах, пицце, лапше, круассанах, песочном печенье, бриошах и йоркширском пудинге. Многие привыкли отказываться от этой «роскоши», но мы зачастую недооцениваем простые удовольствия, не замечаем, как они обогащают нашу жизнь и улучшают состояние.

В начале своего антиглютенового пути Джейми придерживался более или менее обоснованной диеты. Велика вероятность, что за несколько недель он приобретет новые пищевые привычки. Но если продукты не содержат глютена, это еще не значит, что их можно есть безнаказанно. Безглютеновая диета способна привести к оскудению питания, и преимущества такого рациона, которые поначалу открылись Джейми, со временем могут обернуться недостатками. Зачастую безглютеновые продукты содержат больше жира и сахара, чем те, что включают в себя глютен. Так что рацион Джейми рискует стать даже менее здоровым, чем прежде.

Но опаснее всего, пожалуй, ложная система убеждений, которая у него сформировалась. Джейми воспринял идею, будто отказ от определенной пищи ведет к улучшению здоровья. Эта вера легко пустит корни в его сознании, и в будущем, когда он, возможно, разочаруется в первоначально успешном безглютеновом эксперименте, он пойдет на новые ограничения в питании, тщетно надеясь таким образом улучшить здоровье.

Однако неоправданные запреты и исключение продуктов из рациона вовсе не способствуют здоровью. Когда нам приходится

смиряться с неопределенностью, когда причинно-следственные связи между продуктами и воздействием, которое они оказывают на здоровье, неочевидны, следует учитывать все их разнообразие.

Фишка безглютеновой диеты в том, что для больных целиакией существует четкая причинно-следственная связь между определенным питательным веществом и состоянием здоровья. Эта связь мощно воздействует на инстинктивный мозг, тяготеющий к простым историям. Безглютеновая диета сложна, утомительна, лишает человека наслаждения круассанами, и все равно многие придерживаются ее с религиозным пылом. Подобные люди отчаянно стремятся к контролю, отчаянно жаждут конкретных мер, требуют постоянства в этом изменчивом мире. Таковы человеческие желания, и мы еще не раз столкнемся с ними в этой книге.

Как охотиться на чибисов

Зачастую мы ошибочно принимаем зайцев за чибисов, чтобы удовлетворить потребность инстинктивного мозга в умозаключениях. Чибисы неуловимы, их куда сложнее обнаружить и припереть к стенке, чем зайцев. Это сложно, но не невозможно. Со времен Средневековья, когда считалось, что зайцы несут подарки, чтобы отпраздновать новый сезон и новую жизнь, наука изобрела много замечательных инструментов, позволяющих сбросить зайцев со счетов, обнаружить вмешивающиеся факторы и понять, когда мы наткнулись на чибиса.

В этой книге, наряду с руганью, безумием и яростным разоблачением псевдонаучных мифов, я собираюсь представить вам некоторые научные методы. Надеюсь, как и мне, они откроют перед вами красоту неопределенности и помогут ее понять. Я верю, что научные методы – величайшее достижение человечества. Они позволяют нам отличать зайцев от чибисов, отказываться от никчемных историй, в которые так легко поверить, с открытой душой принимать нестабильность и постоянно искать истину. Кроме того, они помогают нам брать верх над инстинктивным мозгом, предоставляя право решать нашему более осознанному мыслящему «я». Только когда все это стало возможным, мы действительно вступили на путь прогресса. С того момента, как мы научились игнорировать зайцев и находить чибисов, прошло всего несколько столетий, а человечество уже победило оспу и рвануло на Луну.

2
Детокс-диеты

Ну а теперь пора разобраться с широко известными ложными представлениями о питании. Уверен, что многим читателям сейчас станет чуть менее комфортно. Убеждения, о которых мы поговорим, так распространены и так часто повторяются, что из абстрактных идей они превратились в осознанную реальность. Я склонен винить в этом наш инстинктивный мозг. Он любит все, что одобрено обществом и медиа, глубоко верит в мудрость толпы и невероятно подвержен влиянию ярких, сияющих звезд. Его завораживают простые истории, а все сложное и беспорядочное ему претит. Он хочет наделить этот мир смыслом, держать под контролем как можно больше вещей и быть уверенным, что на все есть причина. Он может заставить нас уверовать в сущую ересь и сформировать настолько сильные заблуждения, что мы и не думаем от них отказываться.

Благодаря могущественному инстинктивному мозгу множество заблуждений пустило крепкие корни в нашей жизни. Вот почему многим читателям сейчас будет капельку больно. Миф, о котором я буду говорить на следующих страницах, укоренился настолько, что инстинктивный мозг не в силах ему противиться. Сейчас он съежится, зажмет свои воображаемые уши и будет кричать: «Ля-ля-ля, ничего не слышу!» Многие из вас бросят чтение, что весьма досадно, ведь так вы не узнаете, как грозно я ругаюсь, не встретитесь с Ученым Коломбо и не поймете, в чем смак науки Гвинет Пэлтроу. Миф, о котором я поведу речь, твердо засел в нашем обществе, в медиа, его постоянно повторяют звезды, о нем ежегодно пишут десятки книг, запускают все новые и новые сайты и форумы, его продают в виде самых разных продуктов, ему отводят целые секции в магазинах здорового питания, аптеках и супермаркетах. Это ритуал, которому следуют миллионы людей в всем мире, они рассказывают о нем восторженные истории – одна неправдоподобнее другой. От него не скроешься, в него верят почти все, и все-таки он просто смешон. А теперь я быстро сорву этот пластырь, чтобы вы почти не почувствовали боли. Готовы? Три, два, один… Детокса не существует. Ну что? Не так уж страшно, правда?

Концепция, согласно которой мы можем вывести шлаки из организма, контролируя свое питание, – образцовая псевдонаучная чушь. С биологической точки зрения она не имеет

абсолютно никакого смысла, не подтверждена никакими фактами, и нет никаких доказательств того, что она работает. Однако на ней построена индустрия, в которой крутятся миллиарды, у нее масса влиятельных приверженцев, и даже светлые умы, даже образованные люди попадают под ее чары. Это величайшая туфта, которую втюхивают современному обществу, заманивая фальшивыми обещаниями здоровья и якобы научными подтверждениями эффективности. Она основана на куцых обрывках анекдотических свидетельств, и тем не менее с ее помощью у беззащитных людей изымают огромные деньги. Эта ересь диктует мерзкие правила, внушает страхи, негативное отношение к еде и к прогрессу, да еще и пичкает нас опасными и безответственными советами. Да я, черт побери, ненавижу этот проклятый детокс, мне отвратительна вся эта индустрия, которая вокруг него выросла!

Круговорот ереси в природе

Ну хорошо-хорошо, я слегка ввел вас в заблуждение. В некотором смысле детокс все-таки реален. Детоксикация – это освобождение организма от того, что его отравляет. Если вы страдаете от алкоголизма или других зависимостей, есть вероятность, что вам придется пережить детокс как необходимый этап лечения. То же самое произойдет, если вы вдруг отравились и вас на скорой везут в больницу с невыносимой болью, кровью в желудке и кровью из глаз. В таком случае вас ждет медицинская процедура детоксикации. Но уж поверьте, это будет не диета из зеленого сока. В больнице вам не предложат воды с лимоном и кайенского перца. И детокс-чая, приготовленного по специальной формуле, не нальют, и очищающее растирание ног не сделают.

На самом деле, мифов о детоксе три. Первый о том, что современная жизнь постоянно обеспечивает нас беспрецедентным количеством токсинов. Второй – что наше тело не способно от этих токсинов избавляться и они остаются в нас, каким-то образом складируются в наших тканях и провоцируют бесконечные проблемы и заболевания. Третий – что от токсинов нас избавят определенное питание, терапия и уход. В ловко устроенной псевдонаучной круговерти все эти три мифа циркулируют одновременно, зависят друг от друга и умещаются в одно простое слово – детокс. Символ нашей доверчивости. Индустрия, построенная из ничего. Огромный монолит на хлипком фундаменте. Пора разобрать эти три мифа о детоксе и понять, почему они так популярны.

Детоксикация невозможна без интоксикации. Многие соблюдают детокс-режим, пытаясь сбросить вес или желая компенсировать периоды потворства своим слабостям. Но немало и тех, кто следует ему, полагая, что современная жизнь (особенно жизнь в городе) подвергает нас запредельному уровню отравления, к которому эволюция не приспособила человеческий организм. Вот несколько примеров того, как эта идея транслируется[5].

Цитата с сайта Гвинет Пэлтроу *Goop*:

> «В современную эпоху нас бомбардируют всевозможные токсины, какие только можно себе представить. Ежедневно наш организм становится мишенью для опасных химикатов из загрязненного воздуха, пластика, промышленных моющих средств, не говоря уже о тысячах новых химикатов, которые наполняют окружающую среду каждый год. Токсины пропитывают наши водоемы, падают с неба, скрываются в наших домах и на рабочих местах. Таковы безрадостные современные реалии».

Цитата с сайта фитнес-инструктора Мишель Карлсон:

> «Рацион, в котором преобладает „обработанная“ пища с повышенным содержанием сахара (типичный рацион работающего американца), способен задерживать в организме отходы обмена веществ и даже препятствовать нормальным гормональным колебаниям. Это, в свою очередь, создает плодотворную почву для болезней».

Цитата из статьи «Топ-10 очищающих диет-2014» с сайта *Shape.com*:

> «Детокс, или выведение шлаков, – одна из главных причин, по которой люди начинают задумываться о чистке организма. Именно перегруженность токсинами может стать причиной вялости, акне, аллергических реакций и многих других недугов».

Сегодня многие проблемы со здоровьем объясняются опасной токсичностью современной жизни. При этом нет четкого определения, что же это за мистические токсины такие. Что нас

атакуют, даже не ставится под сомнение, но источник и природа наших «врагов» почти не обсуждаются. Все, что мы знаем, – это то, что существуют злые химикаты, которые наносят нам огромный урон, отравляя наши жизни.

Действительно, человеческое тело открыто для миллионов самых разных химических элементов. Но все на свете состоит из химических элементов. Приверженцы детокса любят разделять их на «плохие» и «хорошие», проводить водораздел: натуральное – значит хорошее, ненатуральное – плохое. Мы еще разберемся с этими странными заблуждениями в 19-й главе, когда будем говорить про «удобную» еду. Как бы то ни было, рассуждая о токсичности, важно помнить, что яд делает ядом дозировка. Вода – это тоже набор химических элементов, причем повсеместно распространенный, и она тоже может убить вас, если вы выпьете ее слишком много. А токсин ботулизма, он же ботулотоксин, – самая что ни на есть натуральная субстанция, ее можно смело назвать органической, при этом она невероятно ядовита.

На самом деле не существует никаких свидетельств того, что наши тела страдают от беспрецедентного натиска токсинов, равно как и того, что современная жизнь нам вредит. Напротив, мы здоровее чем когда бы то ни было: мы живем дольше, имеем дело с гораздо меньшим количеством болезней, получаем еду и воду в гораздо более чистом виде, чем в любой другой период истории человечества.

«Ты всего лишь гнойный сосуд, наполненный злыми токсинами»

Итак, мы нашли своего врага – токсины. Это наша первая идея. Вторая заключается в том, что эти бесчисленные и безымянные токсины встроены в наш организм и не выводятся оттуда в ходе естественных процессов. Вот несколько типичных примеров того, как нам об этом говорят (поверьте, вы и сами можете найти великое множество подобных цитат).

С сайта *Goop*:

> «Большинство из нас носят в себе тяжелые металлы, которые сопровождают нас практически всю жизнь, накапливаясь глубоко внутри наших тканей. К несчастью, именно эти „старые“ металлы наиболее опасны. Со временем они могут окисляться, нанося вред окружающим тканям и провоцируя воспаление. Они буквально отравляют организм и могут нарушить работу любой системы и любого органа, включая мозг, печень,

> пищеварительную и нервную системы. Токсичные тяжелые металлы – это огромная нагрузка для нашего иммунитета. Они делают нас уязвимыми для множества болезней».

И снова *Goop*, на сей раз о звездном детокс-гуру докторе Алехандро Юнгере:

> «Один из главных принципов Юнгера заключается в том, что наш организм переполнен токсинами, которые мы получили из еды и окружающей среды. Они делают нас вялыми и влияют на наше самочувствие. В своем недавнем твите Юнгер пишет: „Главная причина дисфункций в нашем теле – наличие препятствий (токсинов), которые мешают организму нормально функционировать“».

Первый пассаж с сайта *Goop*, который мы только что процитировали, посвящен токсинам тяжелых металлов. Будет справедливо остановиться на этой теме подробнее. В отрывке приведен совет Энтони Уильяма, «медицинского медиума», который получает информацию из мира духов.

Токсичность тяжелых металлов вполне реальна, в первую очередь, токсичность свинца, который особенно опасен для молодого развивающегося организма. Однако несколько лет назад свинец повсеместно исключили из состава горючего, перестали использовать в изготовлении труб и красок, и с тех пор практически нет свидетельств того, что в современных развитых странах уровень свинца зашкаливает и этот металл отравляет население.

Еще один потенциальный отравитель – мышьяк. Хотя кое-где на земле он все еще может присутствовать в питьевой воде в опасных дозах, для большинства из нас риск передозировки исключен.[1] Так же обстоят дела с алюминием: он есть повсюду – в пище, напитках, даже в воздухе, которым мы дышим, но объем алюминия, который мы потребляем, слишком мал, чтобы быть хоть сколько-нибудь опасным.[2]

В материальном мире нет абсолютно никаких свидетельств того, что какой бы то ни было металл ежедневно разрушает наше здоровье: в повседневной жизни мы не подвергаемся столь значимому воздействию металлов. Вот он, ключ к мифу о детоксе. Мы действительно каждый день сталкиваемся с сотнями потенциально опасных токсинов. Мы действительно их поглощаем – они есть в нашей пище, они загрязняют системы водоснабжения. Мир, в котором мы живем, всегда был бурлящим

котлом с химикатами. На протяжении всей истории человечества существовали всевозможные потенциально опасные субстанции. Для многих эта мысль некомфортна – в первую очередь потому, что инстинктивный мозг любит делить мир на черное и белое. Идея о том, что существуют градации, плохо укладывается в голове.

Когда наука говорит нам: «Все мы подвержены воздействию тяжелых ядовитых металлов, но уровень их воздействия не настолько велик, чтобы быть опасным для организма», наш инстинктивный мозг слышит только: «Подвержены! Ядовитые! Опасность! Здоровье!» и начинает в панике бегать по кругу.

Да, существуют промышленные химикаты, которые наносят людям вред. Некоторые вещества даже могут «накапливаться» в организме. Некоторые стойкие органические загрязнители способны откладываться в жировых тканях, их связывают со многими хроническими заболеваниями.[3] Промышленное использование таких химикатов практически прекратилось, их содержание в окружающей среде постепенно сходит на нет, но некоторое их количество, к сожалению, все еще сохраняется. Принято считать, что стойкие органические загрязнители присутствуют во всем, что мы едим. Но это в большей степени свидетельствует о развитии технологий, которые позволяют обнаруживать химикаты в ничтожно малых дозах, чем о том, что эти химикаты нас атакуют. Просто инстинктивный мозг не приспособлен к современному взгляду на мир, к абсурдным исследовательским сверхспособностям масс-спектрометров и высокоэффективной жидкостной хроматографии. Чем проще проанализировать и идентифицировать химический состав окружающей среды, тем больше следов химикатов вы обнаружите.

Воображаемое лечение

А: Как разрешить выдуманную проблему?

Б: С помощью выдуманного решения!

Как я уже пояснил, в идее, согласно которой наша пища и окружающая среда полны опасных токсинов, есть небольшое зерно правды. Еще меньшее зернышко правды есть в теории, согласно которой эти мистические токсины накапливаются в организме. Но это, по большому счету, касается маленькой группы запрещенных химикатов, уровень содержания которых в окружающей среде безопасен для человека. Когда мы переходим к третьему великому мифу о детоксе, всякая связь с реальностью теряется.

Похоже, миф о детоксикации для нас настолько убедителен, что мы даже не пытаемся найти доказательства его справедливости. Вот еще одна подборка цитат из разных лайфстайл– и детокс-блогов.

С сайта *Goop*:

> «Дикая голубика (только из штата Мэн) выводит тяжелые металлы из тканей мозга, обладает целебным эффектом и восстанавливает ткани, поврежденные в результате окисления. В состав дикой голубики входят уникальные фитонутриенты с особой способностью к детоксикации».

Со страницы блогера Мадлен Шоу:

> «Грейпфруты содержат натуральные витамин С и антиоксиданты, которые прекрасно очищают печень».

Цитата со страницы доктора Оза. Речь о его детокс-напитке из капусты, ананаса и имбиря (для приготовления требуется соковыжималка):

> «В состав напитка входит кудрявая капуста, которая очищает почки…»

«Капуста, которая очищает почки». Одной этой фразы достаточно, чтобы выразить все безумие детокс-лозунгов. Дабы расставить точки над i: нет никаких доказательств, что какой-то из этих продуктов обладает вышеозначенными способностями. Ни один из них не избавляет от токсинов, ни один из них не помогает организму самостоятельно от них избавиться. Наконец, ни один из них не чистит печень или почки, что бы это ни значило.

Вообще-то я горжусь своей способностью находить и анализировать спорные вопросы и нелепицы, порождающие ложные убеждения. Но в случае с детокс-диетами гордиться нечем: тут все на поверхности. В этой индустрии крутятся миллиарды долларов. Но нет никаких клинических исследований, которые доказали бы, что заточенные на коммерческий успех детокс-диеты или детокс-процедуры эффективно выводят токсины.

Хорошая новость: наш организм обладает великолепной системой выведения потенциально токсичных веществ. В ходе эволюции печень и почки совершенствовались именно в этом навыке, и если они не страдают от серьезных нарушений, то

прекрасно справятся со своими задачами без посторонней помощи. Точно так же задействованы в выведении токсинов кожа, легкие и пищеварительная система. Ну а если какие-то токсины все же остаются, то удалить их с помощью питания вряд ли получится: существуют лишь редкие свидетельства того, что какая бы то ни было пища помогает от них избавиться.

Волшебным детокс-ингредиентом частенько называют кориандр. По-видимому, свой громкий титул он получил благодаря незначительным эффектам, которые выявились в ходе двух экспериментов над животными. Один из них касался кадмия в радужной форели, другой – свинца в организме зараженных мышей.[4]

Кориандр, пожалуй, самый изученный продукт питания в мире детокса. Однако его влияние на человеческий организм до сих пор не выявлено. Было обнаружено лишь небольшое воздействие кориандра на животных с тяжелыми отравлениями. Что же касается голубики из штата Мэн, имбиря, капусты, грецких орехов, чеснока, зеленого чая и прочих субстанций, которые относят к категории «детокс», никаких подтверждений их чудодейственных свойств нет вообще. Это не значит, что они вредны для вас, это значит, что они просто не могут служить противоядием. Особенно если вы не отравлены.

Если вы мне все равно не верите, спросите человека, который пытается продать вам детокс-продукт, какие именно токсины этот продукт выводит. Простой вопрос, который предполагает простой ответ. Если вам скажут, что токсинов очень много, – пусть приведут хотя бы один пример. Теперь спросите: есть ли доказательства, что после применения этого продукта выделение данного токсина увеличится? Ведь если вы выводите токсин из организма, количество этих выделений должно поддаваться измерению.

В отличие от многих других явлений, связанных с питанием, эффект детоксикации, которым якобы обладают различные продукты, можно легко изучить. Например провести простые эксперименты и доказать, что этот эффект существует. Ну а если таких экспериментов до сих пор не проводилось, мы должны спросить: почему? Если вы не радужная форель, обеспокоенная уровнем кадмия в своем организме, для вас нет никаких доказательств.

Что происходит?

Исследователь псевдонауки и автор многочисленных статей

Эмили-Роуз Истоп стояла у истоков сайта с блестящим названием «Я, черт меня дери, ненавижу псевдонауку»[6], который защищает науку настоящую. Эмили-Роуз считает, что люди легко становятся ведомыми:

> «Вера в детокс или сыроедение (по крайней мере, вера не фанатичная) сама по себе не особенно страшна. Но эти и другие вроде как безобидные псевдонаучные установки могут привести к куда более опасным убеждениям. Чтобы поверить в эффективность детокса, вы должны отрицать многочисленные неопровержимые доказательства его бесполезности. Получается, что вы готовы принять новые убеждения относительно человеческого тела даже без научных доказательств. Ну а если они не важны, кто угодно может верить во что угодно. Выходит, для того, чтобы поверить в новую идею, люди, в целом разумные, должны отбросить разумные принципы».

Пол Розин, профессор Пенсильванского университета, изучал убеждения людей, связанные с питанием, и пришел к выводу, что мы скорее поверим диким принципам детокс-режима, чем взвешенным и разумным диетическим советам из официальных источников:

> «Людям нравится идея, что есть какая-то одна плохая вещь, от которой можно избавиться. Люди не хотят советов, как изменить и улучшить свою жизнь понемногу. Они хотят простых правил: эта еда хорошая, а эта – плохая. Они хотят, чтобы им обещали существенные улучшения. Они могут знать, что такого не бывает, и все равно хотят, чтобы их раз за разом дурачили».

Многих привлекает не только оздоровление. Для некоторых пройти детокс означает достичь внутренней чистоты и рассказать о своей добродетели миру. Обсуждая рецепт детокс-смузи, адепт чистопитания блогер Элла Вудворд пишет:

> «Стакан такого напитка идеально подготовит вас к новому дню, и вы будете чувствовать себя волшебно. И дело не только в качестве и питательности напитка. Дело еще и в осознании, что вы делаете все возможное, чтобы выглядеть и чувствовать себя наилучшим образом. Это осознание всегда ассоциируется с чувством гордости

> и счастья. Я тоже считаю, что когда мы осознанно следим за своим телом, мы испытываем чудесное чувство гордости и собственной ценности, которого нам всегда так не хватает».

Хелен Уэст – диетолог, то есть сертифицированный специалист по диетам. В своем блоге «Еда и ерунда»[7] она пишет о мифах и спорных вопросах, связанных с питанием. Хелен уверена:

> «Как и многие другие подобные обороты, „пройти детокс“ – на самом деле просто эвфемизм для намерения снизить вес. Под „детоксом“ зачастую понимают не очищение от токсинов, а жесткое ограничение калорийности. Это сленговое обозначение используют бездумно. Большинство людей не верят в то, что они действительно избавляются от токсинов».

Мы еще вернемся к тому, как псевдонаука о питании маскирует похудение. Как бы то ни было, приверженцы наименее обоснованных учений о питании воспринимают детокс буквально.

В 2011 году в рамках американского исследования, проведенного «Журналом альтернативной и нетрадиционной медицины», 75 % натуропатов (незарегистрированных консультантов) заявили, что прописывают диетические детокс-средства для «лечения» проблем со здоровьем.

Йен Марбер, который пишет о здоровье, проходил тренинг в Институте оптимального питания. Однажды он сказал мне:

> «Они говорят, что яблоко опрыскали 22 раза, прежде чем оно попало к тебе. Как именно эти манипуляции влияют на организм, не объясняют. Просто используют внушительное число для создания драматического эффекта. Говорят, что человеческий организм не справляется с токсинами, которые на него обрушивает современная жизнь, что это стресс для тела, что токсины переполняют печень, заставляя ее выходить за пределы собственных возможностей. Кроме того, тебя учат, что натуральные вещества могут помочь печени избавиться от накопившихся токсинов. По большому счету, это такая торговля страхом».

Страх эффективен, поскольку апеллирует к чему-то, что засело глубоко в нас, к чему-то первобытному. Мы боимся незнакомого и невидимого врага. Возможно, при этом мы

пытаемся переложить ответственность за свой дискомфорт на кажущийся хаотичным прогресс, который затрагивает нашу жизнь и здоровье.

Люди всегда верили в чистоту давно минувших времен и в то, что современность грязна. В основе большинства религий лежит представление о чистом, незапятнанном рае. Старея, все мы склонны ошибочно принимать собственный упадок за упадок общемировой, верить, что все самое лучшее и светлое осталось в прошлом, которое от нас безвозвратно ушло. На самом деле мы оплакиваем потерю собственной юности и силы. Старики всегда будут проклинать настоящее, поскольку оно принадлежит молодым. А ведь нет иного способа что-то проклясть, чем объявить его нечистым.

Серьезный вопрос

Лично для меня первое знакомство с миром детокса обернулось большим недоумением. Пару лет назад моя подруга вернулась из пятидневной поездки в Гластонбери и безостановочно восторгалась духом местного фестиваля. Она умна, у нее есть ученая степень и пятнадцатилетний опыт работы в индустрии питания. Но она решила, что ей нужно избавить свое тело от токсинов и, следуя совету из популярной книги о детоксе, решила пройти «очищающую» программу: семь дней на одной только лимонной воде. Через неделю боли, голода и галлюцинаций, когда ее тело уже отчаялось получить нормальное питание, она за несколько секунд съела огромную шоколадку и чуть не умерла. Мигрень нашептала ей, что у нее аневризма, пришлось вызвать скорую помощь. Вот прекрасная иллюстрация того, насколько смешным и опасным может быть детокс.

Меня озадачивает вот что: как блестящий, умный и просвещенный человек может соблазниться псевдонаучными чарами детокса? Если бы я спросил ее о лох-несском чудовище, теориях заговора относительно 11 сентября, фальшивой высадке американцев на Луну, гомеопатии или антипрививочной кампании, ее мнение по этим вопросам было бы абсолютно разумным. Но вот дело дошло до воображаемых заговоров относительно токсинов и магического суперфуда и, несмотря на ее квалификацию и опыт в сфере питания, она попалась в ловушку и стала вести себя до странного нелепо. И ловушка оказалась настолько опасной, что ей даже захотелось рискнуть собственным здоровьем. Почему, когда дело доходит до диеты, в целом разумные люди начинают придерживаться таких

невероятных убеждений?

Второе правило разъяренного повара

Что бы я ни думал о детоксе, одно хорошее качество у него все-таки есть. Для нашего простого, легко ведомого инстинктивного мозга это отличная лакмусовая бумажка, с помощью которой можно определить псевдонаучную ересь. Итак, второе правило Разъяренного повара гласит: **каждый, кто пытается продать вам детокс, на самом деле продает миф.**

3
Щелочной пепел

Айзек Азимов однажды сказал: то, что креационисты выдают за теорию, на самом деле «могло просто примерещиться после ночной пьянки». Неудивительно, что некоторые путаются в терминологии: в разговорной речи и в науке слово «теория» используется по-разному. После одной особенно бурной ночи в разгар моей бедовой юности я вывел теорию, согласно которой кошки могут контролировать человеческий разум. Оказалось, что это не так (по крайней мере, я на это надеюсь). Как бы то ни было, в научном мире было бы ошибкой называть мое предположение «теорией». Следовало бы сказать, что у меня есть гипотеза, то есть идея, которую еще нужно доказать. Только если у вас имеются надежные доказательства, ваша идея переходит на следующую ступень научной иерархии и становится теорией – действующим объяснением наблюдаемого феномена.

В науке теории редко конкурируют друг с другом – это удел гипотез, которые ожидают подтверждения. Звучит запутанно, но на самом деле все довольно просто. Стоит запомнить эти терминологические особенности – так будет проще читать следующую главу. Если кто-то говорит, что у него есть теория, которая бросает вызов научным принципам, вряд ли стоит относиться к такому утверждению слишком серьезно.

ЗОЖ-блогеры под копирку

Одна из главных загадок, связанных с недавним расцветом интернет-гуру, которые пишут о здоровье, состоит в том, что у них у всех невероятно схожие биографии. Вот типичный пример:

> «Я жил(а) невыносимо гламурной жизнью в качестве (вставляем сюда гламурный род занятий), преодолевал(а) сотни миль в час, ел(а) всякую вредную пищу, не заботясь о том, чем пичкаю собственное тело. Только когда мое здоровье ухудшилось, я начал(а) контролировать свое питание, и здоровье улучшилось. Я стал(а) следовать (вставляем сюда выдуманный диетический план), и в моей жизни произошла революция. Все друзья просто умоляли меня поделиться своими рецептами. Та к появился мой блог».

А теперь несколько примеров того, как используется этот шаблон.

Из интервью звездного диетолога Наташи Корретт для *Daily Mail*:

> «Наташа… упорно пробовала „всевозможные диеты, которые только существуют“, на протяжении долгих лет. Ее вес то увеличивался, то снижался, а сама она не понимала, почему все время чувствует себя усталой и толстой. Повредив спину, Наташа случайно попала к специалисту по аюрведе и акупунктуре и узнала, что у нее „кислотные“ симптомы. Ей прописали двухнедельный план питания, благодаря которому в ее рационе появились жирная рыба, зеленый чай, цельнозерновые, зеленые овощи и миндаль. Она отказалась от газированных напитков, включая содовую и тоник, от сахара, подсластителей, арахиса, белой муки и шоколада и за год похудела на два размера».

Что говорит фуд-блогер Элла Вудворд:

> «Я стала вести блог, чтобы справиться с довольно редким заболеванием – синдромом постуральной тахикардии, который у меня диагностировали в сентябре 2011 года. Болезнь разрушала мою жизнь… Я решила, что пришло время для чего-то иного, и увлеклась холистической медициной и натуропатией. Та к я стала питаться по-новому. В одночасье перешла на необработанную пищу, преимущественно растительную, отказалась от обработанных, рафинированных продуктов, от пшеницы, молочных продуктов, рафинированного сахара, поскольку они мне не подходили… Считаю, что это лучшее из того, что я когда-либо делала. Знать, что я даю своему телу любовь и здоровье, которые ему так нужны, – это невероятное ощущение».

Доктор Алехандро Юнгер, любимчик Гвинет Пэлтроу, звездный защитник детокса:

> «Окончил медицинскую школу… В 1990 году переехал в Нью-Йорк для получения последипломного образования. Переезд драматичным образом повлиял на его жизнь и питание, что вскоре вылилось в синдром раздраженного кишечника и депрессию. Превращение из

врача в пациента стало для него шоком. Та к начался поиск альтернативного решения проблем со здоровьем. Выводы, к которым он пришел, описаны в книге: „Clean. Революционная диета омоложения“. В ней доктор Юнгер рассказывает, как противостоять токсинам в повседневной жизни».

Блогер Вани Хари (по прозвищу Food Babe):

> «Моя типично американская диета привела меня туда, куда обычно такая диета и приводит, – в больницу. Там, на койке, больше 10 лет тому назад я решила, что здоровье будет моим приоритетом номер один. Обретенное вдохновение помогло мне жить здоровой жизнью и разбираться в том, какая пища действительно хороша, как она выращивается, какие химикаты используются для ее производства. Я узнала это не в школе питания – нет, мне самой пришлось всему учиться. Я провела тысячи часов, изучая вопрос и беседуя с экспертами».

Будьте уверены: если вы прошерстите интернет в поисках литературы о здоровой пище, вы обнаружите, что все гуру питания подойдут под такое описание. У всех у них хорошие связи, все они ведут интересную, насыщенную жизнь в очень энергичном ритме. Все они пережили кризис здоровья, справиться с которым традиционными методами не удалось. Они излечились самостоятельно с помощью диеты и открыли новое понимание жизни. Они решили поделиться этим новым пониманием с миром. Такое совпадение сценариев интересно, и мы еще вернемся к нему чуть позже. Надеюсь, теперь вы сможете избежать ошибок и отличить корреляции от причинно-следственных связей. А пока давайте поговорим о диете, которой следует Наташа Корретт (с нее мы начали). Эту диету принято называть щелочной.

Зачем Эль Макферсон писает на бумажную полоску?

Я боролся за ученую степень по биохимии двадцать с чем-то лет тому назад и забыл большую часть того, что выучил, но мне часто задают вопросы, связанные с наукой. Недавно кто-то спросил, почему лимоны считаются щелочным продуктом. Это несколько странный вопрос для любого, кто обладает хотя бы базовыми познаниями в химии. И для любого, кто хоть раз

пробовал лимон.

Лимоны содержат много кислот, как и многие другие фрукты, именно поэтому у них такой насыщенный кислый вкус. Мне стало интересно, почему кто-то думает иначе, и я провел небольшое расследование.

Оказалось, что за простым вопросом скрывается причудливый мир, который, к моему удивлению, стал весьма могущественным и влиятельным. По ряду причин щелочную диету выбрали многие знаменитости. Среди них Виктория Бекхэм, Гвинет Пэлтроу, Робби Уильямс, Дженнифер Энистон и Миранда Керр. Ну а супермодель Эль Макферсон, по слухам, даже носит с собой в сумочке pH-тест в виде бумажной полоски, чтобы проверять свою мочу. Но об этом чуть позже.

Такая мощная поддержка со стороны гламурных звезд с их нестареющими лицами, телами и кажущейся безупречной жизнью легализует диету в глазах общественности. О ней то и дело пишут в газетах, модных и лайфстайл-журналах, ее поддерживают множество ЗОЖ-блогеров и «специалистов по питанию», которые поясняют принципы «щелочной» философии и озвучивают соответствующие «полезные» рецепты.

Так что же это такое – щелочное питание?

Давайте для начала ненадолго вернемся в школу. pH – это мера активности ионов водорода в растворе. Чем больше концентрация ионов водорода, тем более кислотным является раствор. Уровень pH может варьироваться от 0 до 14. pH, равный 7, считается нейтральным. Если он меньше 7, мы имеем дело с кислотным раствором, а если больше 7 – с щелочным. pH, равный 1, – ярко выраженный кислотный, а равный 13 – ярко выраженный щелочной.

Я понимаю, что для многих читателей знакомство с химией на этом закончилось. Не беспокойтесь: многие адепты щелочной диеты в таком же положении. Она основана на допущении, что нашему организму нравится пребывать в «щелочном» состоянии и что разные продукты питания нас либо «ощелачивают», либо «окисляют». Чтобы здоровье достигло пика, нужно сфокусироваться на диете, включающей «ощелачивающие» продукты, и сократить или вовсе отказаться от потребления продуктов «окисляющих».

Интересно, что некоторым продуктам, которые на самом деле содержат много кислоты (например, лимонам), приписывают «ощелачивающий» эффект, а щелочным продуктам (например,

молочным) – «окисляющий». Это несколько странное убеждение, но появилось оно не на пустом месте. В начале XX века некоторые пионеры в области исследований питания сжигали еду в калориметре (прибор, в котором пищу сжигают, чтобы посмотреть, сколько в ней калорий) и анализировали результаты. Пепел, который оставался от продуктов, растворяли в воде и замеряли уровень pH. Вот почему, когда говорят о щелочной диете, часто упоминают пепел.

В 1912 году было выведено уравнение, позволяющее определить избыточное содержание кислоты или щелочи в продуктах, исходя из их состава.[1] К сожалению, в той научной работе использовалась несколько запутанная терминология. Из-за этого много лет спустя возник целый ряд недопониманий и разногласий, но если немного обобщить, все фосфат– и сульфат-ионы делают среду кислой, а все ионы кальция, калия, натрия и магния – щелочной.

По условиям современной щелочной диеты, использующей эту формулу, вся еда аккуратно делится на две категории: первая имеет кислотную, вторая – щелочную основу. Вот они, простые правила, которым с легкостью следует наш инстинктивный мозг. Эти правила оправдывают потребление множества фруктов и овощей, и большинство людей считают их полезными.

Несмотря на то что единого мнения по этому вопросу нет, продуктами, которые основаны на кислотной формуле, принято считать молочные продукты, мясо, рыбу, бобовые, сахар, кофе, чечевицу, рис, картофель, пшеницу, бананы, вишню, масла, жиры, большинство семян и орехов. Продуктами, которые основаны на щелочной формуле, считают большинство фруктов, овощей и… в общем-то, это всё. Не секрет, что, если держаться этих продуктов, есть вероятность сбросить вес, ведь выбор еды получается небольшой.

У «теорий», окружающих щелочную диету, по большому счету всего один недостаток: все они представляют собой огромную кучу надуманной чуши. Результаты ранних исследований пепла, оставшегося от сожженной в калориметре еды, имели какой-никакой смысл. Но переход к рассуждениям о пользе продуктов не имеет научного обоснования – за ними стоят смешные выдумки. И если мы посмотрим, откуда взялась вся эта странная «наука», становится ясно не только то, что она безумна, но и то, что у нее гнилая сердцевина.

Почему щелочная диета – это полная чушь?

Человеческий организм – удивительная штука. Помимо самых разных структур и функций, в нем сочетаются различные варианты pH. Среда в желудке очень кислая, с pH от 1,5 до 3,5, – это помогает ему быстро переваривать пищу. Кожа тоже довольно «кислая» – так она защищается от бактерий и инфекций. Кровь немного «щелочная»: pH в ней держится на уровне 7,35–7,45. Поскольку многие жизненные процессы зависят от этих показателей, очень важно, чтобы такой уровень pH сохранялся постоянно. Вот то немногое, в чем поклонники щелочной диеты правы: когда речь заходит об уровне pH в крови, хорошо, чтобы он был немного «щелочным». А вот в чем «щелочная» гипотеза подкачала, так это в утверждении, будто пища может как-то повысить уровень pH в крови.

Действительно, в одном исследовании (его часто цитируют поклонники диеты) прослеживается эффект от потребления определенных продуктов, выраженный в росте уровня pH в крови[2], вот только рост этот крохотный – на 0,014 значения, то есть перед нами обыкновенное колебание в пределах нормы.

Если уровень pH в крови уходит от оптимальных значений, запускается целый ряд процессов, призванных это исправить. Один из таких процессов – дыхание. Когда мы выдыхаем углекислый газ, уровень pH в крови поднимается. Так что смена дыхательного ритма – гораздо более серьезный механизм контроля pH, чем диета. В самой крови и в почках тоже есть системы регуляции: организм быстро выделяет повышенное количество кислотных веществ, как только уровень «кровяного» pH становится слишком низким.

Даже небольшие перемены в уровне pH в крови могут привести к очень серьезным последствиям. Например, при алкалозе (когда уровень pH в крови выходит из-под контроля и становится слишком «щелочным») симптомы начинаются с волнения, тремора, мышечных спазмов, рвоты, и все это может очень быстро привести к коме и смерти. Если бы баланс pH в крови зависел от нашей пищи, мы бы очень быстро умерли.

Ни один список кислотообразующих продуктов не обходится без путаницы. Оригинальная формула, по которой определялась «кислотная нагрузка» продуктов, провоцирует целый ряд технических и классификационных проблем[3] (для фанатов химии, которым трудно долистать до сноски: анионы и катионы ошибочно относят к кислотам и основаниям). В итоге многие продукты ошибочно определяются как кислотные.

Также большая ошибка и большое упрощение – игнорировать потенциал множества разных результатов обмена веществ в организме, которые могут препятствовать образованию кислоты.

Так, последние исследования молока показали, что оно снижает кислотную нагрузку[4], но в литературе, посвященной щелочной диете, его по-прежнему уверенно называют кислотным.

Одно из основных утверждений, на которых основана *гипотеза* о пользе щелочной диеты, гласит: фосфат препятствует задержке кальция в организме, что может привести к проблемам с костями. Вот только это утверждение противоречит доказанному факту: на самом деле фосфат оказывает ровно противоположное действие[5]. Если основываться на неопровержимых научных доказательствах, фосфат нужно исключить из расчетов, которые используются для оценки кислотной нагрузки пищи. Но, конечно, последователи диеты предпочитают хранить верность сомнительной столетней формуле. Если они исключат из расчетов фосфат, все молочные и зерновые продукты попадут в щелочную категорию и вся диета в корне изменится.

Зачастую последователям щелочной диеты советуют проверять уровень pH мочи – дескать, это верный индикатор эффективности диеты. Честно говоря, это хороший способ проверить, работают ли ваши почки. А вот об уровне pH в крови вы таким образом ничего не узнаете. Когда Эль Макферсон в очередной раз пописает на полоску бумаги, она соберет полезную информацию о своих экскрементах и о работе своих почек – вот, собственно, и всё.

Пожалуй, главная загадка щелочной диеты – это то, откуда вообще берется вся эта чушь о ее чудотворном воздействии на здоровье. В литературе по этому вопросу говорится в основном об уровне pH пепла из калориметра – и больше ни о чем. Тем не менее адепты диеты уверяют, что благодаря ей заметно улучшается самочувствие, уходит лишний вес, повышается уровень энергии, растет иммунитет. А еще, даже упоминать об этом неловко, они говорят о профилактике и лечении рака. И если гипотеза о щелочном пепле, оставшемся от сгоревшей еды, – это всего лишь упрощение сложной химии, то рассуждения о здоровье в этой связи – уже чистой воды безумие.

Любопытный случай с Робертом О. Янгом

Почти все утверждения о здоровье, связанные с щелочной диетой, восходят к «новаторскому исследованию» некоего Роберта О. Янга – американского натуропата, автора множества книг, включая «Чудо pH». В этом труде он приводит собственную биологическую «теорию». По большей части она вдохновлена работой Антуана Бешама – французского ученого XIX века,

верившего в концепцию плеоморфизма, согласно которой материя способна обретать много разных форм. Бешам и Луи Пастер в одно и то же время изучали причины возникновения заболеваний. Гипотеза Бешама полностью противоречила микробной теории заболеваний Пастера. Бешам считал, что микробы, которых исследовал Пастер, на самом деле были симптомом, а не причиной болезни, что тело вырабатывало их в ответ на свое болезненное состояние.

Время шло, прогресс не стоял на месте. Работы Пастера подкреплялись все новыми и новыми доказательствами, а идея Бешама все больше обесценивалась. Микробная теория Пастера победила и привела к революции в сфере здравоохранения, охватившей всю планету.

Сегодня идея, будто бы микробы производятся телом в качестве реакции на болезнь, кажется безумной, однако гипотезу Бешама *нельзя* назвать опасным шарлатанством. В поисках правды ученые должны тяжело трудиться и развивать столько гипотез, сколько возможно, а потом искать доказательства, чтобы понять, где же кроется истина. Мысль о микробах, продуцируемых человеческим организмом, не была абсурдной, учитывая уровень знаний в то время, и хотя она оказалась ошибочной, мы должны отдать должное Бешаму: он внес свой вклад в дискуссию, благодаря которой наука движется вперед. И хотя то, что микробы становятся причиной заболеваний, интуитивно кажется нам более разумным, чтобы сформулировать полноценную теорию, следует последовательно рассмотреть и отмести другие гипотезы. Мы не должны принимать на веру какую-то одну из них, просто потому что она складно звучит.

Для большинства из нас Антуан Бешам и плеоморфизм – это просто забавные пометки на полях истории науки. Но для Роберта О. Янга дело обстоит иначе. Он убежден, что Бешам был во всем прав, а все болезни обусловлены тем, что организм «окисляется». Это не преувеличение. В книге «Чудо pH» Янг пишет: «В основе всех болезней – чрезмерное окисление жидкостей и тканей организма». Любые заболевания, от простой простуды до гепатита, СПИДа, аллергий, диабета и гриппа, как считает Янг, возникают из-за «окисления» организма.

Он уверяет, что наблюдал, как его диета повышает уровень энергии, выносливость и умственные способности. Он говорит, что встречал людей, которые излечились от диабета первого типа и рака, просто потому что переключились на «щелочные» продукты.

Мало того что окисление жидкостей в организме невозможно, так еще и классификация продуктов, которую использует Янг,

основана на столетнем непонимании химии. Но его утверждения, конечно, впечатляют. Однако и это еще не все!

Роберт Янг якобы видел, как красные кровяные тельца в кислотной среде превращаются в бактериальные клетки. К тому же верит, что генетический материал микроорганизмов меняется в зависимости от их питания! Он уверяет, что мы должны выпивать по четыре литра воды в день, и вода эта должна быть непременно дистиллированной, потому что вода из-под крана полна токсинов, а бутилированная вода – и вовсе мертва. Да, я действительно написал «мертва». Вероятно, каким-то необъяснимым образом вода может быть биологически активной и «живой», но если ее постигла трагическая кончина, вы можете оживить ее, добавив перекись водорода (да-да, отбеливатель!), и она станет более щелочной. Будет еще лучше, если в воду, в которой уже есть перекись водорода, вы добавите кислого лимонного сока. Тогда она вообще будет живее всех живых и станет еще более щелочной (кислый лимон, как мы уже знаем, считается «щелочным» продуктом).

Это настолько странные утверждения, что у меня от них начинает болеть голова. Надеюсь, большинство читателей заметят, что с некоторыми идеями Янга что-то не так. Его теории в научном смысле это и не теории вовсе. Их даже гипотезами назвать трудно. Чтобы утверждать, будто микробы не провоцируют болезни, вам придется проигнорировать примерно 150 лет научного прогресса, за которые смертность от инфекций снизилась в разы. Если бы в предположении, что микроорганизмы могут трансформироваться и менять свой генетический материал, было хоть малюсенькое зернышко правды, нам пришлось бы пересмотреть всю биологию вплоть до самых ее азов, ведь она накрепко связана с идеей наследования генов. Если вода каким-то образом может быть то живой, то мертвой – и химия, и физика тоже в корне ошибаются. То есть если Янг прав и постулаты о щелочном пепле заслуживают доверия, значит, вся наука пошла по ложному пути. Последователи щелочной диеты должны осознавать, что, принимая связанную с ней философию, они отрицают научные основы. Следуя за «звездами», они, возможно, сами того не ведая, покупают псевдонаучную ерунду наивысшего порядка.

Некоторые считают, что единомышленники Роберта Янга и прочие сторонники щелочной теории просто хотят сподвигнуть людей есть немного больше овощей. Но реальность гораздо, гораздо мрачнее, чем может показаться на первый взгляд.

Ким Тинкхэм – вот, пожалуй, самая известная жертва слепой веры в «щелочную» теорию. Эта пациентка Роберта Янга даже

побывала на телешоу Опры Уинфри. Ким отказалась от операции, хотя ей диагностировали рак груди третьей стадии, поскольку верила, что сможет вылечиться самостоятельно, с помощью своего разума и диеты. Она дала целый ряд пылких рекомендаций «щелочному плану» Янга, прежде чем пасть под натиском болезни. Ким умерла вскоре после того, как Янг выпустил пресс-релиз с заявлением, что она излечилась от рака. Мы уже никогда не узнаем подробностей той истории, но трудно поверить, что ошибочные убеждения Янга не сыграли свою роль в трагической смерти Ким.

Недавно и неожиданно стало известно, что у дела Янга, возможно, появится новый поворот. В 2016 году он был обвинен в воровстве и медицинской практике без лицензии. Пока я пишу эту книгу, он находится под домашним арестом, ожидая приговора и повторного рассмотрения дела в связи с новыми обвинениями в мошенничестве. Если его посадят, надеюсь, ему понравится тюремная еда.

Пожалуйста, пусть это прекратится!

Итак, Роберт Янг был обвинен, а его идеи относительно щелочной диеты идут вразрез практически со всей наукой. И тем не менее неудержимый «щелочной» вирус продолжает успешно распространять свою смешную и вместе с тем опасную доктрину. В этом ему помогают верные адепты 45 принципов «щелочной теории».

Недавно одна газета в рамках интервью привела следующие высказывания Наташи Корретт:

> «Когда организм находится в „щелочном“ состоянии, человек не может заболеть раком; рак создает в теле болезнь в результате окисления… Тот, кто ест кислотообразующие продукты, больше расположен к простым простудам, проблемам с кожей, у таких людей чаще тускнеют волосы… Если у вас „щелочной“ организм, у вас более чистая кожа, вы лучше концентрируетесь, у вас сияющие волосы – все, чего вы так хотели, и вдобавок никакого лишнего веса».[8]

Наташа явно больше меня обеспокоена потускнением волос, но дело не в этом. Вообще-то, услышав такие утверждения, какой-нибудь человек, страдающий от опасного для жизни заболевания, может передумать обращаться за медицинской помощью. Что еще хуже, основаны эти утверждения на бессвязных высказываниях

осужденного преступника.

Почему, черт побери, щелочная диета до сих пор не сгинула? Как и в случае с детоксом, одна из причин ее живучести может заключаться в скрытой цели – похудении, ведь именно оно лежит в основе велнес-индустрии. Наряду с длинным списком запретных «кислотных» продуктов для последователей диеты существует множество сложных правил, согласно которым можно принимать пищу. Все это ведет к страху перед едой и ограничению калорий. И хотя научная основа сводится к пустой болтовне, каждый, кто будет придерживаться этой диеты, наверняка основательно сбросит вес.

Под ограничения попадают практически все продукты с содержанием значительного количества углеводов, жиров или белков. Разрешены только некоторые фрукты и большинство овощей, которые должны быть омыты вкуснейшей водой с отбеливателем. Такое питание, конечно, трудно назвать здоровым или сбалансированным, но вы, скорее всего, потеряете с его помощью несколько килограммов.

Щелочная диета зиждется на простых правилах и на особом эмоциональном языке, благодаря которому люди начинают придерживаться правил. Наш мозг считает, что все кислотное – это плохо, это коррозия и опасность. Кислотный дождь, окисление океанов – все это признаки упадка, отчужденности человека от мира природы, деструктивной силы современности. Каждый, кто когда-либо имел дело с сильнощелочными веществами, знает, что они столь же вредны, но умелое обыгрывание слов делает их гораздо более естественными и полезными, чем их опасные антиподы.

Продукты аккуратно классифицируют с помощью неясных наукообразных терминов, которые все мы помним из школьного курса химии. Именно они позволяют нам почувствовать, будто теперь мы поняли что-то новое об окружающем мире.

Йен Марбер давно порицает миф о щелочной диете, называя его эталоном шарлатанства. Что же касается диетных гуру, Йен уверен, что тут можно выделить определенный типаж:

> «„Щелочь“, похоже, привлекает людей определенного типа. Зачастую это те, у кого нет талантов в других областях. Здесь низкий барьер входа – легко пополнить ряды таких „диетологов“. На тренинге вам будут говорить, какие мы все особенные, какие мы все оригинальные. У многих возникает сильное ощущение собственной правоты, включается нарциссизм. Все как будто вертится вокруг новообращенного

практика и его чувств. Эти люди думают: „Сработало для меня – сработает для всех“. И для тех, кто заинтересован только в снижении веса, это действительно работает. Любой план питания, создающий правила, заставит вас похудеть, но адепты диеты ошибочно полагают, что в этом процессе как-то задействована наука».

Есть еще кое-что, с чем щелочная диета связана напрямую. Впрочем, не она одна – псведонаука о питании и натуропатия тоже имеют к этому отношение. Я говорю об идее, согласно которой в ухудшении здоровья виноват сам человек и всё всегда зависит от личного выбора. Как говорил Роберт Янг: «Если ты заболел, это твоя собственная вина, а не последствия какого-то призрачного вируса, который ты можешь обвинить, защищая свой образ жизни и нарушения диеты». То есть рак, аллергии, диабет первого типа, ментальные заболевания, ожирение и обычная простуда – во всем этом человек виноват сам. Все это завернуто в опрятную упаковочку ненависти к себе, которая призывает нас изменить собственное поведение.

Нашему инстинктивному мозгу категорически не нравится случайная природа болезней и страданий, однако *shit happens*, хорошие люди умирают, а рак может напасть на любого из нас без предупреждения. Все это не вяжется с нашим стремлением наделить мир смыслом. Если же вам удалось вывести систему простых правил, которые делят поступки на «чёрные» и «белые», или открыть некий секрет, благодаря которому исчезнет пугающая хаотичность мира, вы выиграли. «Щелочь» создает иллюзию контроля над беспорядочным миром, и иллюзия эта настолько могущественна, что нам хочется поступиться разумом ради своей веры. И вот мы подходим к третьему правилу Разъяренного повара: **они всегда будут говорить вам, что это ваша вина.**

4
Регрессия к среднему значению

Искусство медицины заключается том, чтобы развлекать пациента, пока природа лечит недуг.

Вольтер

Проблема с Томми

Много лет назад был у меня ученик – начинающий повар по имени Томми; маленький злой паренек из Манчестера, полный ярости, свойственной девятнадцатилетним, и нахальной уверенности в себе. Он был вовсе не плох, но и заподозрить второго Антона Мозиманна[9] нем было трудно. Когда случался аврал и дым стоял коромыслом, он либо блистал, либо превращал мою жизнь в кошмар. Подозреваю, что это было как-то связано с его ночными похождениями – в конце концов, Томми был симпатичным парнем из Манчестера середины 90-х. В то время ночная жизнь в городе буквально кипела.

Но что расстраивало меня больше всего. Когда Томми со всем справлялся и выкладывался на все сто, после работы я мог пойти с ним куда-то, угостить пивом и целых десять минут рассказывать ему, как же он был хорош. Я иногда говорил, что у него есть будущее, что через несколько лет он сам сможет руководить кухней. Но стоило мне это произнести, как в следующую свою смену Томми из супергероя превращался в настоящее бедствие. Когда он работал плохо и проваливал смену, я давал ему пинка (конечно же, в переносном смысле слова – я никогда не был одним из тех шефов, которые распускают руки). В следующий раз он собирал волю в кулак, и нам удавалось несколько дней передохнуть.

Я и мой помощник Трики, мужчина с характером, частенько обсуждали, как бы нам выжать из Томми максимум. Приходилось нелегко: хоть мы и знали, что у Томми есть талант, мы никогда не могли положиться на этого парня, составляя график дежурств, потому что просто не знали, который Томми достанется нам в следующий раз.

Трики всегда был несколько более прагматичным, чем я, и все повторял: «Хватит любезничать с этим маленьким засранцем».

По словам Трики, мой подход превратил Томми в еще более самоуверенного и самодовольного. Трики говорил, что таким поварам, как Томми, нужно постоянно делать замечания, что их необходимо держать в страхе: «Просто устраивай ему выволочку, что бы он ни сделал, и тогда он начнет исправляться». Частенько, когда меня не было поблизости, Трики именно так и поступал. Томми и Трики никогда не ладили. Однажды мне даже пришлось разнимать Трики и свирепого папашу Томми – парень позвонил отцу в слезах, и тот пришел в ресторан разобраться с обидчиками. Мне рассказывали, что в конце концов Томми устроился в колл-центр. Думаю, там ему вряд ли устраивали ежедневные выволочки, и проверить теорию Трики нам так и не удалось.

Если бы моим помощником был основоположник поведенческой экономики Даниэль Канеман, все было бы несколько иначе. Сомневаюсь, что Канеман так же, как Трики, хорош у плиты, но уж наверняка он бы лучше разобрался в том, что происходит с Томми. Он наблюдал подобное явление на примере инструкторов, которые обучают летчиков-истребителей, когда работал психиатром в израильских военно-воздушных силах. Инструкторы отмечали, что когда они хвалили своих подопечных за хороший полет, в следующий раз те показывали худшие результаты. Но стоило им наказать новичков, как те демонстрировали прогресс. Как и Трики, инструкторы пришли к выводу, что старая добрая взбучка – лучшая мотивация. Но Даниэль Канеман видел ситуацию иначе.

Из прежнего опыта он знал, что самая эффективная стратегия мотивации – это поощрение и награда. Так в чем же дело? Почему мой юный наглый фрукт из Манчестера и летчики-новички не соответствовали стандартам психиатрии? Ответ прост, в нем нет ничего, что мы с Трики не могли бы осознать за кружкой пива, и все-таки он не пришел нам в голову. Причина, по которой Даниэлю Канеману присудили Нобелевскую премию, а мне – всего лишь второе место на конкурсе песочного печенья в деревне Лонг Марстон, заключается вот в чем. Канеман обнаружил феномен регрессии к среднему значению, который влияет на производительность труда, а мы с Трики думали, что Томми – просто непредсказуемый маленький засранец.

Регрессия к среднему значению

Регрессия к среднему значению – обманчиво простая концепция. Проще всего объяснить ее так: со временем все выравнивается. Если вы хотите использовать более академичный

язык, вы можете сказать:

> Если переменная достигла экстремального значения при первом измерении, мы можем ожидать, что она будет ближе к среднему (обычному) значению при втором измерении».

Возьмем того молодого повара из Манчестера. Его выступления на кухне были весьма разнообразными, и порой он впадал в крайности. Иногда мог работать блестяще, иногда только путался под ногами. А в менее запоминающиеся дни он вел себя вполне обычно – средне, так что нечего было обсуждать в пабе после работы.

Если учитывать регрессию к среднему значению, все встает на свои места: случаи, когда он блистал, были из ряда вон выходящими, и вполне понятно, что на следующий раз происходил регресс, приближающий его показатели к среднему уровню. Случаи, когда он был ужасен, тоже ни в какие ворота не лезли, и поэтому он снова демонстрировал регресс, спускаясь с негативного пика к среднему значению, – только для этого ему требовалось работать чуть лучше.

Вполне возможно, что ни мои пламенные речи, ни взбучки, которые ему устраивал Трики, почти никак не влияли на производительность Томми. Вспоминая прошлое, я даже чувствую себя немного виноватым, поскольку не заметил этого вовремя. Надеюсь, колл-центр пошел парню на пользу.

Что интересно, эффекты регрессии, хотя они многое объясняют, невероятно трудно обнаружить. Настолько трудно, что их не могли идентифицировать вплоть до конца XIX века. Тогда один из лучших умов того времени, сэр Фрэнсис Гальтон, открыл их, изучая изменения, которые из поколения в поколение происходили со сладким горошком. Давайте просто задумаемся об этом на минутку. Регрессия к среднему значению стала достоянием науки после таких открытий, как закон всемирного тяготения, анестезия, инфракрасное излучение, электромагнетизм, теория эволюции и микробная теория инфекционных заболеваний. Она не только невероятно проста, но и практически неуловима. С виду она так примитивна, что глазу не за что зацепиться – во многом потому, что наш инстинктивный мозг ищет всевозможные шаблоны и истории, чтобы объяснить ее эффекты. Я постараюсь доказать, что стоит поймать ее в действии, и она сможет очень многое объяснить.

Регрессия к среднему значению в спорте

Возьмем мир спорта. Спортивные занятия идеально подходят для того, чтобы изучать эффекты регрессии, поскольку спорт требует определенного набора навыков, а также удачи. В Америке известен такой феномен, как «проклятье *Sports Illustrated*»: если спортсмен появился на обложке этого журнала – жди, что вскоре он потеряет форму. То же самое и с другими формами почестей. «Лучшему игроку месяца» Английской футбольной лиги нередко приходится на протяжении нескольких следующих матчей отсиживаться на скамейке запасных. Спортсмены, подписавшие выгодный контракт с топовыми брендами, зачастую не могут пробиться на следующий крупный чемпионат.

Всевозможные умники и фанаты, конечно, готовы привести тысячи объяснений таким провалам. Они скажут, что спортсмен стал слишком уверенным в себе, или что его наконец-то вывели на чистую воду, или что на него давит груз ожиданий. Но во многих случаях истинная причина – это, скорее всего, регрессия к среднему значению. Когда спортсмены добиваются триумфа, они находятся на вершине своих возможностей, а когда вы на вершине, для вас существует только один вариант дальнейшего маршрута.

Еще труднее идентифицировать регрессию к среднему значению после плохого выступления. Если спортсмен провалился, показал наихудшие результаты, для него опять-таки существует только один вариант дальнейшего движения. Любой провал, как правило, становится отправной точкой для развития.

Перемены могут быть самыми разными: новая обувь, новая техника тренировки, новая клюшка или новая диета. Если какая-то из этих перемен несет за собой возвращение к хорошей форме, спортсмен связывает свои действия с результатом. На самом деле, может быть, в его жизни просто закончилась черная полоса, но попробуй скажи ему об этом. Джейми стал бегать быстрее, после того как отказался от глютена, и больше никогда он глютен есть не станет.

Регрессия к среднему значению и расцвет ЗОЖ-блогеров

Мы с вами уже обсудили, что ЗОЖ-блогеры действуют по шаблону, увидели, что между опубликованными фактами биографии практически всех ЗОЖ– и велнес-гуру нового поколения много общего. Давайте вспомним, как эти биографии выглядят:

Я жил(а) невыносимо гламурной жизнью в качестве

(вставляем сюда гламурный род занятий), преодолевал(а) сотни миль в час, ел(а) всякую вредную пищу, не заботясь о том, чем пичкаю собственное тело. Только когда мое здоровье ухудшилось, я начал(а) контролировать свое питание, и здоровье улучшилось. Я стал(а) следовать (вставляем сюда выдуманный диетический план), и в моей жизни произошла революция. Все друзья просто умоляли меня поделиться своими рецептами. Та к появился мой блог».

Отсюда правило Разъяренного повара номер четыре: **если кто-то подходит под этот шаблон и хочет дать вам совет, посыпьте этот совет большой щепоткой розовой гималайской соли.**

А вообще это интересный феномен. Как объяснить, почему у такого количества ЗОЖ– и велнес-блогеров личные истории написаны будто под копирку? Что на самом деле за этим стоит? Вот несколько возможных объяснений.

1. ЗОЖ-блогеры – это киборги, сделанные в подземном бункере на деньги людей из корпорации «Большое авокадо» ради увеличения продаж. К сожалению, искусственный интеллект, который они создали, работает только по определенному шаблону.

2. ЗОЖ-блогеры – воплощение зла. Они цинично придумывают свою историю, основываясь на проверенных схемах, и знают, что им поверят, ведь они кажутся такими приятными и привлекательными и предлагают образ жизни, о котором многие мечтают.

3. Гламурные персоны, которые живут своей невероятно захватывающей жизнью в невероятно бодром ритме, скорее обнаружат секрет здоровья и комфорта с помощью диеты, чем ученые, которые в поте лица своего трудятся в лабораториях.

4. ЗОЖ-блогеры далеко не гениальны и легко верят первому, что Гугл выдает им по запросу «здоровое питание».

5. Регрессия к среднему значению.

Мне очень нравится версия с подземным бункером, и она непременно ляжет в основу сценария, когда по запискам Разъяренного повара наконец снимут экшен. Но все-таки я рад, что можно сбросить ее со счетов.

Многие мои знакомые склоняются ко второй версии. Но лично я не думаю, что индивиды, которые зарабатывают советами о здоровье, злы – какими бы ложными ни были их рекомендации. Настоящие злодеи использовали бы свои коварные способности гораздо эффективнее: сделали карьеру в сфере банковских

ограблений, киберпреступлений или антипрививочных кампаний. Или просто стали бы юристами.

Осмелюсь предположить, что если вы дочитали мою книгу до этой страницы, третью версию мы можем отмести без лишних слов. Если же она все еще кажется вам убедительной, пожалуй, нам пора проститься. Попробуйте почитать Дэна Брауна. Моя книга, похоже, не для вас.

Версия номер четыре правдоподобна, но я не уверен, что люди, которые сделали успешную карьеру, обросли связями, получили престижное образование и здорово подкованы в вопросах медиа, совсем уж не имеют мозгов. Они могут быть плохо информированы и не понимают важности научных доказательств, но не думаю, что кто-то из них окончательно туп.

Мой фаворит – версия номер пять. У меня есть теория, согласно которой появление многих нынешних самозваных ЗОЖ-гуру из интернета можно объяснить регрессией к среднему значению.

Теория? Наверное, имеется в виду гипотеза? Да, возможно. Хотя, строго говоря, чтобы мою догадку можно было назвать гипотезой, мы должны провести эксперимент и проверить ее.

Я хотел сказать, что появление многих нынешних самозваных ЗОЖ-гуру из интернета можно объяснить регрессией к среднему значению. Не нужно быть тупым или злым, чтобы придерживаться некоторых воистину странных убеждений.

Позвольте пояснить. Если вы увязли в проблемах со здоровьем, как спортсмен в череде неудач, вы будете искать выход из этой досадной ситуации. Особенно если традиционная медицина мало что может вам предложить. У большинства ЗОЖ-блогеров, которых мы обсудили, симптомы были расплывчатыми, постановка диагноза вызывала затруднения, а проверенных способов лечения нашлось не много. Когда современная медицина почти не помогает, людям остается контролировать свое питание – то немногое, что зависит от них самих. Если болезнь прогрессирует и становится только хуже, они ищут любой способ помешать недугу. Многие получают советы от адептов альтернативных практик в интернете. Последние зачастую рекомендуют исключить определенные продукты из рациона.

Если на протяжении некоторого времени человек чувствовал себя плохо, но при этом у него нет хронического дегенеративного заболевания, велика вероятность, что скоро ему станет лучше. Когда человеку делается очень плохо, он, как правило, стремится что-то изменить. Нередко в то же самое время начинается улучшение. А как мы знаем, если что-то улучшается, нам хочется объяснить это простой милой историей. Мы ищем подтверждения

своим новым открытиям.

Дальше – больше. Допустим, у нас есть закоренелые убеждения; в данном случае – убеждение, что, исключив из рациона определенные продукты, мы добьемся существенного улучшения здоровья. Если нам снова станет хуже (а ведь станет, если сейчас мы чувствуем себя отменно), мы наверняка будем склонны исключить из своего рациона что-то еще. И опять-таки, если это случится в период обострения заболевания, позитивные перемены и наш очередной эксперимент совпадут по времени. Исключение очередного продукта для нас будет связано с улучшением здоровья, и это станет железным правилом. На самом деле наше состояние просто выровнялось со временем, но это скучная история, поэтому наш мозг придумал диетические выкрутасы.

Вот так и рождаются ложные убеждения. Стоит нам увидеть что-то собственными глазами, как нам жутко хочется принять это что-то за истину в последней инстанции. Мы можем услышать тысячи экспертных свидетельств, которые противоречат нашему опыту, прочитать про сотни грамотно проведенных двойных слепых клинических исследований, но ничто не сможет поколебать веру в то, что мы видели своими глазами. К сожалению, так устроен человеческий мозг. Эволюция привела к тому, что он ставит собственное экспертное мнение превыше всего остального.

Но почему же они так привлекательны?

Почему тогда все эти успешные ЗОЖ-блогеры ведут такую обаятельную жизнь и могут похвастаться такими прекрасными связями? Почему все они выглядят как настоящие медиазвезды, почему они фотогеничны и технически подкованы? Наверно, это часть какого-то подлого заговора?

Нет, не думаю. На каждую звезду Инстаграма приходится тысяча обычных людей, которые тоже ошибочно придерживаются «чистопитания», которые тоже прошли через сенсационные «открытия» относительно диет и здоровья. Но только подкованные в области медиа и фотогеничные личности с хорошими связями могут успешно делиться своими «открытиями» с миром. Думаю, это объясняет, почему у всех новых ЗОЖ-звезд почти идентичные биографии.

Вера в пользу безвкусных диет спровоцирована регрессией к среднему значению, популярность ЗОЖ-блогеров объясняется тем, что это изначально люди со связями, а пыл, с которым они

отстаивают свои идеи, – несовершенным устройством человеческого мозга.

И все-таки оно распространяется…

Чем крепче позиция новых ЗОЖ-звезд в медиа, тем больше людей знакомятся с их идеями. Многие испытывают проблемы со здоровьем, при которых традиционная медицина мало что может предложить. Во время обострения, когда вот-вот должно прийти облегчение, такие люди открывают для себя… (*вставляем сюда название очередной придуманной диеты*). Принципиально не будем описывать конкретные детали этой диеты – они не имеют значения. Речь может идти о чем угодно: об отказе от глютена или о поедании многослойных сэндвичей на завтрак – результат будет неизменным. Перемены неизбежны – они так и так должны произойти, потому что время пришло, но их свяжут именно с новой диетой. Новые адепты будут кричать о ней на всех углах, расскажут всем своим друзьям о чудесах, которые она якобы творит, оставят восторженные отзывы на сайтах блогеров, от которых о ней узнали. Вдохновленные все новыми и новыми «свидетельствами» ее эффективности, люди будут в эту диету верить. И таких людей будет все больше и больше.

Конечно, диета произведет впечатление не на всех. Кто-то и без того чувствует себя нормально, а у кого-то слишком серьезное состояние, чтобы в нем наметились какие-то улучшения. Такие люди просто перестанут придерживаться нового плана питания. Нам они об этом не сообщат (разве вы видели когда-нибудь такие сообщения?), так что с их мнением не будут считаться. Если вы зайдете на сайт какого-нибудь блогера, вы увидите только длинный список хвалебных од в адрес новой чудодейственной диеты. И даже самым скептичным из нас это может показаться вполне убедительным.

Так неужели все советы относительно диет и здоровья лживы?

Я не утверждаю, что каждая история об улучшении здоровья с помощью диеты объясняется регрессией к среднему значению. Некоторые диеты работают. Если бы изменения в питании не производили никакого эффекта, не существовало бы такой науки, как диетология. Но зачастую улучшения в состоянии здоровья происходят сами по себе. Без строгих, грамотно проведенных

экспериментов мы не можем отличить корреляцию от причинно-следственной связи. Но существуют способы, которые помогут нам понять, когда речь идет о регрессии к среднему значению.

Произошло ли первое улучшение в тот момент, когда блогер был болен? Были ли проведены контролируемые исследования, которые подтвердили справедливость описываемых историй и свидетельств? Научитесь опознавать регрессию к среднему значению, и вы увидите ее повсюду, будь то волшебные диеты или отзывы о натуропатах, гомеопатия, суеверия или колдовство. Спорт, фитнес, образование, здоровье – везде есть место регрессии. Она может объяснить, почему пациенты без бактериальных инфекций так часто принимают антибиотики, хотя те не воздействуют на вирусы. Стоит хоть раз увидеть регрессию к среднему значению в действии, и вы избавитесь от назойливых сомнений в тщетности псевдонауки. Эта теория объясняет, почему так много умнейших людей верят в сущую чепуху. Те, кто попадает под чары дешевых спецэффектов, не обязательно глупы. Просто помните, что вплоть до конца XIX века о регрессии к среднему значению никто даже не слышал. До сих пор ее упускают из виду многие прекрасные умы. Каждый из нас может стать жертвой злых чар.

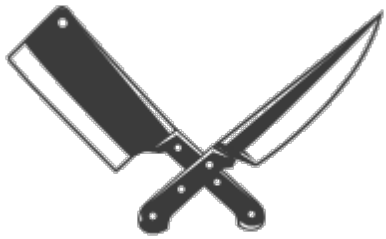
К счастью, научные знания позволяют проводить эксперименты, обнажающие эффекты регрессии и помогающие различить корреляцию и причинно-следственную связь. Успех научного подхода и причина впечатляющего прогресса, которого достигло человечество, заключается в том, что мы научились видеть всевозможные подводные камни и искать надежные доказательства. Но чтобы прогресс продолжался, мы должны доверять научному методу. Очень многие медиаперсонажи, их читатели и даже представители мира науки склонны доверять быстрым ответам на сложные вопросы. Если хотя бы некоторые из нас научатся лучше опознавать регрессию к среднему значению в действии, ложным убеждениям будет уже немного сложнее одержать над нами верх.

В некоторых случаях непонимание эффектов регрессии способно привести к жутким последствиям. Ложные убеждения могут нанести миру огромный вред. Порой цена заблуждений – человеческая жизнь. Если хотя бы кто-то из нас научится вычислять эти эффекты, наша игра стоит свеч.

Напоследок – маленькая ремарка по поводу высказывания Вольтера, приведенного в начале этой главы. Очевидно, что эти слова прозвучали в совершенно другое время. Сегодня в мире медицины существует множество научно обоснованных методов лечения, которые могут дать пациенту больше, чем просто

отвлечение от страданий. Пожалуй, фразу Вольтера стоит немного изменить: «Искусство *альтернативной* медицины заключается в том, чтобы развлекать пациента, пока природа лечит недуг». Обсудим это в следующих главах.

Часть II.
Когда с наукой что то не так



5
Кокосовое масло

Мы с вами рассмотрели несколько случаев того, как ЗОЖ порождает ложь, увидели, как ради глубоких заблуждений обесцениваются научные принципы. Таких заблуждений полно, – простите, если я не осветил здесь какие-то из ваших любимых. Я всегда рад комментариям, которые вы оставляете на сайте Разъяренного повара, и с огромным удовольствием развенчаю очередные лживые мифы. В этой книге я привожу показательные примеры, чтобы продемонстрировать, как устроен мир безвкусного питания, и подсказать, как безошибочно опознавать всевозможную ересь.

В этом разделе мы узнаем, что настоящая наука бывает ложно понята и ложно интерпретирована, когда нас пытаются заставить что-то купить. Это могут быть продукты питания, диеты, книги, сайты. Главное – помнить: если начались ЗОЖ-игрища вокруг еды, нам точно что-то хотят продать, даже если поначалу непонятно, что именно.

Неразбериха в мире питания случается часто. У меня есть степень в области биохимии и двадцатилетний опыт работы в сфере питания, я трачу огромное количество времени на исследование вопросов, связанных с пищей и здоровьем, и все равно, если кто-нибудь спросит, какой вид холестерина считается «хорошим», мне придется поискать ответ. Я должен буду совершить некоторые усилия. Думаю, и большинство других людей тоже. А кому-то приходится еще сложнее. В конце концов, наука о питании – огромная и сложная сфера, которая включает в себя много разных дисциплин, и никто в целом свете не может понимать в ней всё. Ничего удивительного, что люди иногда путаются, и СМИ преподносят некоторую информацию неправильно. Как мы уже знаем, под прикрытием путаницы и спорных вопросов людей зачастую используют. Когда нашему инстинктивному мозгу трудно найти ответы, он начинает изобретать их сам.

Дэвид Спигелхолтер – профессор в области общественного понимания риска при лаборатории статистики Кембриджского университета. Он сказал мне:

> «В сфере питания многие пытаются убедить нас, что какие-то вещи вредны, а какие-то полезны. Общественное мнение скорее ориентируется на

ценности, а не на доказательства. Люди всегда готовы следовать за теми, кому они доверяют, основываясь на своих ценностях».

В следующих главах я продемонстрирую, как науку калечат, искажают и представляют в странном, неверном свете, чтобы вызвать суждения, основанные на ценностях. Насколько легко нас можно одурачить, зависит от того, кому мы доверяем и каких ценностей придерживаемся. Поскольку так много разных мнений о еде, порой мы можем довериться не тем, кто его заслуживает. Будьте готовы ко всему. Разъяренный повар ярится не без причины. Меня очень расстраивает, когда с наукой обращаются жестоко.

Самый невероятный суперфуд

Самое необычное, что происходит в сфере ЗОЖ последние несколько лет, – это неуклонный рост популярности одного суперпродукта. Кокосовое масло стало излюбленным видом жира чуть ли не каждого ЗОЖ-гуру. Это масло восхваляют за его удивительную кулинарную многогранность и якобы волшебные оздоровительные свойства. До сих пор разве что капуста встречала столь восторженный прием.

Популярность кокосового масла не кажется такой уж удивительной, когда читаешь, какие комплименты отвешивают этому некогда опальному жиру.

Вот несколько типичных примеров.

Цитата из блога Вкусняшки Эллы (Deliciously Ella):

> «Кокосовое масло любят не только за его здоровые жиры, у него есть и много других невероятных свойств. Например антибактериальное, которое обеспечивает содержащаяся в нем лауриновая кислота. Значит, при расщеплении в нашем организме жирные кислоты кокосового масла способны убивать вредные бактерии и укреплять наш иммунитет. Кокосовое мало также можно использовать для лечения грибковых инфекций, и оно доказало свою способность помогать людям, страдающим кандидозом».

А вот что пишут невероятные сестры Хэмсли, пожалуй, самые любимые блогеры Разъяренного повара:

> «Несмотря на то что в кокосовом масле содержится

> много насыщенных жиров, не беспокойтесь! Его среднецепочечные жирные кислоты обладают повышенными энергетическими свойствами: попадая из желудочно-кишечного тракта в печень, они превращаются в настоящее топливо».

Самопровозглашенная «рок-звезда суперфудов и вселенной долголетия» Дэвид «Авокадо» Волф даже составил список почти волшебных свойств кокосового масла:

> «1. Антибактериальное – насмерть поражает вредные бактерии и инфекции, пока те пытаются подобраться к цели.
>
> 2. Антиканцерогенное – стимулирует иммунитет и не дает раковым клеткам распространяться.
>
> 3. Антигрибковое – разрушает грибы и дрожжи, которые провоцируют инфекции.
>
> 4. Противовоспалительное – восстанавливает ткани, подавляя воспаление.
>
> 5. Противомикробное – борется с инфекцией и обезоруживает вредных микробов.
>
> 6. Антиоксидантное – защищает от повреждений, которые наносят нам свободные радикалы.
>
> 7. Антиретровирусное/противопаразитное/ противовирусное – избавляет от вшей и паразитов (например глистов), убивает инфекцию в кишечнике, разрушает вирусы, которые вызывают грипп, герпес, корь, гепатит и т. д.»

Неудивительно, что шумиха вокруг кокосового масла привлекла к нему внимание звезд первого эшелона, и они обеспечили этому продукту пиар, который не купишь ни за какие деньги. Мадонна и Миранда Керр говорят, что едят кокосовое мало ложками как вспомогательное средство для поддержания здоровья, Дженнифер Энистон использует этот продукт для похудения, Анджелина Джоли ест его на завтрак. Ну а Гвинет наша Пэлтроу утверждает, что использует кокосовое масло как полоскание для рта и как интимный лубрикант (надеюсь, хотя бы не одновременно).

Еще более удивительно, что некоторое время тому назад кокосовое масло считали исчадьем ада, символом всего того зла, на которое способна индустрия питания. Относящееся к группе тропических масел кокосовое и близкое ему по химическому составу пальмовое масло широко использовалось как дешевый и универсальный жир. Оно заслужило репутацию одного из самых

ненавистных ингредиентов. Жир в составе кокосового масла примерно на 90 % насыщенный, а насыщенные жиры крепко связаны с увеличением риска сердечнососудистых заболеваний. [1]

Высокое содержание тропических масел, особенно в попкорне, который продают в кинотеатрах (там его используют чуть ли не в промышленных масштабах), стало символом плохой фабричной еды, того, как коварная индустрия питания намеренно пичкает нас вредными насыщенными жирами – настоящим ядом для сердца.

Сегодня происходит ренессанс кокосового масла, его роль переосмысливается. Теперь это один из самых примечательных суперфудов на планете. В книге «Чудо кокосового масла» натуропат Брюс Файф приводит свои масштабные изыскания, посвященные чудодейственным свойствам этого продукта. Он описывает якобы проверенную способность кокосового масла стимулировать снижение веса, а также подчеркивает его роль в борьбе с различными заболеваниями, приводя в качестве примера всевозможные впечатляющие анекдоты. Выходит, что кокосовое масло обладает невероятными противомикробными свойствами и может использоваться в борьбе с кариесом, пептическими язвами, раком, эпилепсией, гриппом, болезнью Альцгеймера, генитальным герпесом, гепатитом С и даже СПИДом. Брюс любезно объясняет, что жирные кислоты, содержащиеся в кокосовом масле, смертельно опасны для патогенов, которые провоцируют болезни, но безвредны для клеток человеческого организма, а значит, с их помощью можно решить проблему резистентности к антибиотикам.

Надеюсь, вы не думаете, что кокосовым маслом можно вылечить СПИД? Но ведь откуда-то все это взялось. Не могли же люди просто придумать мифы о суперфуде на пустом месте. Чтобы разобраться, что же на самом деле происходит, пора обратиться к науке.

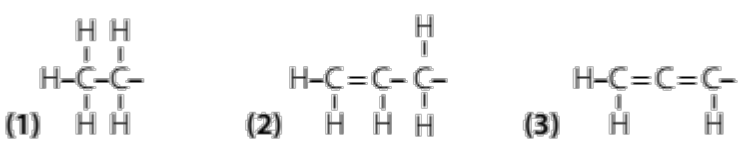
Занимательная кокосовая химия

Лауриновая кислота, среднецепочечные жирные кислоты – что это вообще было? Чтобы здраво оценить ярлыки, которые навешаны на кокосовое масло, сначала нужно разобраться с базовыми химическими понятиями относительно жиров.

Существует три различных типа жиров. Большинство масел, которые используются в кулинарии, относят к триглицеридам. В составе триглицеридов три жирные кислоты, связанные с одной

молекулой глицерина. Каждая жирная кислота состоит из карбоксильной группы – COOH и длинного углеродного «хвоста». Большинство жиров, которые используются в кулинарии, состоят из триглицеридов; некоторое количество жира обязательно должно присутствовать в рационе. Но надо понимать, что не все жиры одинаково полезны. Главная разница между ними заключается в составе жирных кислот: они могут различаться длиной цепи и уровнем насыщенности.

Каждый атом углерода может формировать четыре химические связи. В жирных кислотах каждый атом углерода соединен с соседними по всей цепи; остаются два запасных химических «рукава» для заполнения (да, спасибо, я знаю, что все слишком упрощаю). В основном эти «рукава» заполняются атомами водорода. Если в составе жирной кислоты два атома водорода присоединены к каждому углероду в цепи, а еще три атома водорода присоединены к углероду в конце, свободных «рукавов» не остается. Значит, перед нами **насыщенная кислота (1)**. Иногда, если пара атомов водорода отсутствует, углерод может сформировать двойную связь со своим соседом, образуя **ненасыщенную кислоту (2)** (если двойная связь одна, перед нами мононенасыщенная кислота, а если таких связей несколько – **полиненасыщенная (3)**). В общем, насыщенные жиры, со всеми своими атомами углерода, счастливо дополненными нужным числом атомов водорода, химически более устойчивы и трудны для нашего обмена веществ. Поэтому считается, что они могут задержаться в организме и даже нанести нам вред.



Я прекрасно понимаю, как это выглядит со стороны: я упрощаю информацию о здоровье и питании в книге, в которой осуждаю тех, кто упрощает информацию о здоровье и питании. Тем не менее должен сказать: в систематических обзорах[10] опубликовано доказательство того, что высокий уровень насыщенных жиров в рационе увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. В общем, популярный во всем мире совет сократить потребление насыщенных жиров и переключиться на ненасыщенные вполне оправдан.

Очень важна длина углеродного «хвоста» жирных кислот. В большинстве жиров, которые используются в кулинарии, присутствуют два типа жирных кислот: длинноцепочечные и

среднецепочечные. Короткоцепочечные тоже встречаются, но обычно их содержание невелико, поэтому они не так важны для нашего разговора. Большинство кулинарных жиров состоят из триглицеридов, образованных сочетанием жирных кислот с цепочками разной длины и с разной степенью насыщенности. В случае с кокосовым маслом понимать разницу между свойствами среднецепочечных и длинноцепочечных триглицеридов чрезвычайно важно – так же, как различать жирные кислоты и триглицериды. Подозреваю, что органическая химия далеко не каждому по душе, но потерпите немного. Вы поймете: оно того стоит, когда снова окажетесь в магазине «здоровых» продуктов.

Рафинированное, нерафинированное или гидрогенизированное?

Рафинированное кокосовое масло делается почти так же, как и другие растительные масла – его хорошенько нагревают, обесцвечивают и дезодорируют, чтобы оно получилось чистым, стабильным и готовым к употреблению. Для выпечки и производства кондитерских изделий его также можно гидрогенизировать, чтобы получился более устойчивый, твердый жир.

Практически нет сомнений, что гидрогенизированные масла невероятно вредны. Если потреблять их в серьезных количествах, велика вероятность развития болезней сердца[2]. Производители один за другим отказываются от гидрогенизированных жиров в пользу негидрогенизированных, а зачастую и ненасыщенных.

Но если кокосовое масло рафинированное, это еще не значит, что оно гидрогенизированное.

Ключ к превращению кокосового масла в суперфуд – развитие категории масел *extra virgin*. Именно их Дэвид Волф принимает как лекарство, Элла Вудворд ежедневно использует в готовке, а Гвинет наша Пэлтроу… ну, делает с ним то, что делает. Видимо, чудодейственные лечебные свойства этого дешевого масла являются миру, если готовить его чуть-чуть по-другому. В то время как рафинированное кокосовое масло выжимается из высушенного кокоса и прогревается в процессе производства, нерафинированное делается из свежей кокосовой мякоти, с помощью такого же холодного отжима и экстракции, как и оливковые масла этой категории.

Процесс рафинирования кокосового масла почти не влияет на содержание в нем жирных кислот. У рафинированного и нерафинированного масел очень похожий состав. Но, как и в случае с оливковыми маслами, некоторые исследования

показывают, что в нерафинированном продукте содержание антиоксидантов и полифенолов выше[3].

Рафинированное или нерафинированное, кокосовое масло примерно на 45 % состоит из лауриновой кислоты – насыщенной жирной кислоты с цепочкой из 12 углеродов[11].

Лауриновая кислота в кокосовом масле превалирует, и нет сомнений, что это его самый важный ингредиент.

Миф первый: Кокосовое масло может излечивать от болезней

Какие только целебные свойства кокосовому маслу не приписывают! Кажется, вот-вот заговорят о том, что оно побеждает преступность. И все-таки главное, за что его хвалят, – это его мнимая роль в предотвращении болезней и похудении. И то и другое – идиотизм и ложь, но по разным причинам. Давайте для начала займемся мифом о профилактике болезней.

Считается, что лауриновая кислота обладает мощными противомикробными свойствами и способна бороться с целым рядом заболеваний. Как мы знаем из блога Вкусняшки Эллы, в это верят не только ЗОЖники-одиночки. Достаточно быстро погуглить эту тему, чтобы понять: за одной ссылкой подтянется целая тысяча. Как же так вышло, что миф, связанный с насыщенным жиром, приняли на веру борцы за здоровье?

Возможно, нам не стоит торопиться с суждениями. В конце концов, лауриновая кислота – это примечательный и необычный вид жира. Хотите верьте, хотите нет, но он действительно продемонстрировал антибактериальные способности. Исследования показали, что лауриновая кислота убивает широкий спектр потенциально опасных микроорганизмов[4], так что, может, нам стоит всерьез отнестись к тому, что о ней говорят… Или нет.

Одна из самых распространенных псевдонаучных тактик – раздувание значимости отдельных исследований. Мир псевдонауки маниакально отрицает и принижает научные исследования, если они касаются детокса, щелочной диеты и тому подобного. Но если в какой-то работе содержится хоть намек на одобрение распространенных в псевдонаучном мире убеждений, то эта работа воспринимается как священное писание.

Вернемся же к нашему исследованию лауриновой кислоты. Оно касается только того воздействия, которое кислота оказывает на микробы в пробирке. Нет никаких исследований, которые показали бы, что лауриновая кислота как-то влияет на болезнетворные микробы в организме человека или хотя бы

радужной форели.

Может, лабораторное исследование и представляет интерес, но перенос процессов, происходящих исключительно в пробирке, на реальный мир очень характерен для псевдонаучных кругов (не уверен, что их так называют, но вы же понимаете, о чем я). Помимо лауриновой кислоты, убивать патогенные микроорганизмы в пробирке способны вода, сахар, соль, жидкость для мытья посуды. Еще можно эти микроорганизмы растоптать или сжечь. Но от болезни мы таким образом никого не вылечим. В больницах почти всех опасных микроорганизмов еще на подступах к человеческому телу убивают с помощью содержащего спирт геля для рук. Но не значит же это, что большое количество алкоголя в организме полезно для здоровья (признаюсь, на заре своей поварской юности я героически много экспериментировал с крепкими напитками, просто чтобы знать наверняка).

С лауриновой кислотой все примерно так же. Ученым, которые проводили исследования, ее свойства, без сомнения, показались интересными. Но это вовсе не означает, что кокосовое масло – чудо, панацея и суперпродукт. Мы склонны романтизировать научные открытия. Когда мы слышим это словосочетание, то представляем себе, как одинокий гений в лаборатории совершает потрясающий научный прорыв. Но вот один пример, который все мы знаем: открытие пенициллина Александром Флемингом в 1928 году. Даже оно не выглядело так драматично, как нам кажется. Флеминг слыл неряшливым исследователем. Однажды он вернулся из отпуска и обнаружил, что одна из его культур стафилококков была поражена плесенью. Вокруг пораженной области рост бактерии прекратился, и Флеминг сделал вывод, что плесень, видимо, выделяет что-то вроде антибактериального вещества. Какова же была его реакция на, возможно, самое важное открытие XX века? Говорят, перед тем как заняться другими делами, Флеминг хмыкнул: «Забавно!»

Если некая субстанция убивает бактерию в чашке Петри, этого еще недостаточно, чтобы привести настоящего ученого в восторг. Сам Флеминг, кстати, заинтересовался тем самым странным веществом и даже выпустил об этом статью на следующий год. Но никто не обратил на нее внимания. Он продолжал работать над этой темой урывками на протяжении еще нескольких лет. А потом бросил, поскольку никто так и не проявил к его открытию интереса. Только в 1940 году Говард Флори и Эрнст Чейн стали синтезировать то самое вещество и тестировать его на животных. Вот тогда-то невероятный потенциал открытия и выявился, а в 1944 году оно изменило ход Второй мировой войны.

Лауриновая кислота – это далеко не пенициллин, и ни одно исследование не выявило, что она оказывает серьезное воздействие на организм человека. Но, думаю, ее способность убивать бактерии в пробирке позволяет использовать кокосовое масло как ополаскиватель для рта. Невероятно, но на эту тему проводилось исследование[5], правда, с крохотной выборкой, и показало оно столь же крохотное воздействие лауриновой кислоты на маленькую группу испытуемых. Бактерицидный эффект от полоскания маслом (традиционная аюрведическая практика, заключается в прополаскивании рта на протяжении 20 минут) посчитали сопоставимым с эффектом от обычного ополаскивателя, который можно купить где угодно. Вот только обычный ополаскиватель работает быстрее, он не такой противный и не ведет к избыточному потреблению насыщенных жиров. Ах да, и в эксперименте использовалось не кокосовое, а другое масло, как велит аюрведа. Но если уж у вас под рукой нет нормального ополаскивателя, но есть пара ложек любимой субстанции Пэлтроу и 20 минут, которые вам не жалко потратить, может, и стоит попробовать. Вреда это вам не причинит, разве только увеличит риск развития ишемической болезни сердца – подумаешь!

Фанаты кокосового масла сейчас будут орать в голос на эту книжку, отчаянно пытаясь доказать, что в нерафинированном кокосовом масле есть антиоксиданты, которые помогают бороться с болезнью и оправдывают огромную наценку на этот продукт. Это может быть правдой – содержание микронутриентов в продуктах зачастую оказывается полезным. Но, как мы увидим в восьмой главе, с антиоксидантами не все так просто, как кажется.

Миф второй: чудесное снижение веса

Популярнее разговоров о том, как кокосовое масло борется с болезнями, может быть только убеждение, что это волшебное средство для похудения. Звучит нелогично, но у этого мифа есть какие-никакие основания.

Все началось со среднецепочечных триглицеридов. Считается, что в человеческом организме они ведут себя совсем не так, как длинноцепочечные. Более компактные среднецепочечные триглицериды абсорбируются и преобразуются быстрее, чем длинноцепочечные. Хотя однозначных доказательств нет, широко распространено мнение, что среднецепочечные триглицериды могут играть роль в контроле над весом. Так, одно недавнее исследование показало, что 15–30 граммов среднецепочечных

триглицеридов могут увеличить расход калорий на 5 %, то есть в среднем на 120 калорий в день[6]. Это и еще одно исследование привели к распространению мифа о том, что кокосовое масло – «сжиросжигающий жир».

Способность среднецепочечных триглицеридов быстро преобразовываться и превращаться в энергетический ресурс вызвала интерес представителей ЗОЖ-, фитнес– и спортивных кругов. Среднецепочечные триглицериды действительно интересны, и за восторженными рассказами о них стоит хорошее исследование, согласно которому они могут помогать регулировать вес. Почему же тогда я считаю, что похудение с помощью кокосового масла – это миф?

Всё просто. На самом деле в кокосовом масле содержится очень мало среднецепочечных триглицеридов. Все исследования и клинические эффекты, которые упоминались выше, относятся к фракционированным маслам, из которых удаляется всё, кроме каприловой и каприновой кислот (8 и 10 углеродов соответственно). Среднецепочечные триглицериды, которые используются в исследованиях и препаратах, не содержат лауриновую кислоту (12 углеродов), основную составляющую кокосового масла. Большинство исследователей вообще не считают, что лауриновая кислота – это среднецепочечный триглицерид. Тем не менее результаты экспериментов со среднецепочечными триглицеридами зачастую используются для подтверждения способности кокосового масла работать на похудение.

Такая путаница объяснима. Лауриновую кислоту как отдельный химический элемент можно отнести и к длинно– и к среднецепочечным жирным кислотам. Но, к сожалению, когда дело доходит до биологической функции, чаще всего она примыкает к лагерю длинноцепочечных. Именно по этой причине, когда среднецепочечные триглицериды берутся из кокосового или пальмового масла для исследования или для медицинских целей, лауриновую кислоту удаляют. Лауриновая кислота ведет себя в точности как длинноцепочечная жирная кислота с плохой растворимостью – она медленно абсорбируется и усваивается. Это не жиросжигающий жир. Это просто жир.

Кроме того, хотя в составе кокосового масла около 15 % среднецепочечных жирных кислот, когда они входят в соединения как триглицедриды, они очень по-разному между собой связываются. Очень мало триглицеридов (меньше 4 %) на самом деле попадают в категорию среднецепочечных, с комбинированным числом углеродов от 24 до 30.

А теперь свяжем это с мифом о похудении. Допустим, в

кокосовом масле всего 4 % среднецепочечных триглицеридов, а вы хотите сжечь 5 % калорий, съев 30 граммов среднецепочечных триглицеридов. Значит, вам придется съесть 750 граммов кокосового масла. Да, вы сожжете дополнительные 120 калорий в день, но чтобы достичь такого результата, вам предстоит поглотить 6000 калорий из жира, который содержится в кокосовом масле. От этого вы можете заболеть.

Короче говоря, использовать кокосовое масло как средство для похудения однозначно не надо. Каждый, кто съедает ложку кокосового масла, съедает почти целую ложку длинноцепочечных насыщенных жиров. Это высококалорийный продукт, который, что доказано, повышает риск развития болезней сердца. В следующий раз, когда кто-нибудь упомянет прелести среднецепочечных триглицеридов в связке с кокосовым маслом, вы сможете с чистой совестью сказать: «Отвали!» и посоветовать этому человеку освоить азы органической химии. Я же говорил, что оно того стоит.

На что еще не способно кокосовое масло?

Нет никаких исследований, которые показали бы, что кокосовое масло хоть как-то борется с болезнями, поражающими людей или животных. Есть множество исследований метаболических эффектов, связанных со среднецепочечными триглицеридами, но к кокосовому маслу они отношения не имеют. Так что же остается? Может, одно или два обстоятельства. Кокосовое масло исследовали не много, так же как и основную жирную кислоту, входящую в его состав, – лауриновую. Сказать, что результаты подтверждают статус волшебного суперфуда, присвоенный кокосовому маслу, значит, мягко говоря, преувеличивать. Но я подозреваю, что само понятие «статус волшебного суперфуда» – это просто надуманный маркетинговый термин. Доказательства тут роли не играют.

Один из главных аргументов в пользу кокосового масла заключается в здоровье и энергичности коренного населения нескольких стран в разных частях мира, которые якобы потребляют это масло в большом количестве. Брюс Файф помешан на историях об этих здоровых народах, этих свободных от любых болезней, ошеломляюще прекрасных, безупречных созданиях из земного рая. Конечно, все их удивительные качества он объясняет потреблением волшебного масла и тут же добавляет, что оно может лечить СПИД и рак. Так что решайте сами, как относиться к его высказываниям.

Истории о непоколебимом здоровье жителей островов Полинезии то и дело всплывают в разговорах о кокосовом масле. Особенно когда речь заходит о здоровых сердцах полинезийцев, в рационе которых сравнительно много жира. Было проведено много исследований, но из них нельзя извлечь почти ничего, что подтверждало бы аргументы в пользу кокосового масла. Практически нет сомнений, что некоторые коренные народы Полинезии, потребляющие много кокосовых орехов, имеют низкий уровень сердечно-сосудистых заболеваний[7], но я надеюсь, что мои читатели уже научились различать корреляцию и причинно-следственную связь, и от их глаз не скроется множество очевидных вмешивающихся факторов. Не говоря уже о том, что исследуют, как правило, активных людей, в рацион которых входит много фруктов, овощей и жирной рыбы.

Еще один важный момент: эти народы вообще не употребляют в пищу кокосовое масло как таковое. Для них это недоступный продукт современной пищевой промышленности. Они могут в больших количествах есть мякоть кокоса или делать из нее кокосовое молоко, но никто не готовит кокосовое масло. Да, они употребляют жир, содержащийся в кокосе, но продукт поступает в их организм в практически необработанном виде, а значит, и усваивается совсем по-другому. Одно дело есть семечки подсолнечника и совсем другое – выпить бутылку подсолнечного масла. Вот и с кокосом и кокосовым маслом так же.

Полинезийские народы – далеко не единственные в мире, кто потребляет много кокосов. Примерно столько же кокосов съедают жители Шри-Ланки, при этом в стране аномально высок процент сердечно-сосудистых заболеваний[8]. Это вовсе не доказывает, что кокосы вредны или, наоборот, полезны, но наука и не работает таким образом: нельзя хвататься только за нужные вам доказательства.

Другие свидетельства диетических свойств кокосового масла скудны и неубедительны. Многие утверждают, что оно повышает уровень «хорошего» холестерина (для тех, кто еще не знает, это липопротеиды высокой плотности – ЛПВП), но большинство исследований показывают, что оно заодно поднимает и «плохой» холестерин (липопротеиды низкой плотности – ЛПНП). Таким образом увеличивается общий уровень холестерина, а вместе с ним и риск развития болезней сердца[9]. Холестерин от кокосового масла повышается не так сильно, как от сливочного, но сильнее, чем от оливкового и подсолнечного. Одно малазийское исследование часто приводят в доказательство того, что кокосовое масло может способствовать уменьшению окружности талии. Но это исследование было совсем небольшим

– в нем участвовали всего 20 человек, и эффект наблюдался только у мужчин. К тому же ни на чем, кроме талии, эффект не сказался, общая масса тела испытуемых тоже не изменилась[10]. Вряд ли это похоже на триумфальное доказательство эффективности кокосового масла. Да и в выигрыше одни только мужчины (шах и мат, Пэлтроу).

Почему именно кокосовое масло?

Неожиданный расцвет популярности такого продукта, как некогда проклятое всеми кокосовое масло, – явление очень интересное. То, что его стали считать чудодейственным средством для похудения, а звезды используют его как лубрикант, демонстрирует нашу склонность верить байкам и выносить суждения, основанные на разделяемых нами ценностях.

Кокосовое масло – самый интересный и самый коммерциализированный суперфуд. За последние несколько лет появился целый ряд брендов, которые его выпускают. Все они производят почти идентичные продукты. Некоторые чувствительные и информированные люди говорили мне, что это дело рук лоббистов «Большого кокоса». Якобы эти лоббисты распространяют ложные слухи о вреде углеводов и создают воображаемые правила здоровья, чтобы поднять продажи.

Какой бы привлекательной ни была идея о существовании «Большого кокоса», у меня нет времени на теории заговора. Стоит, однако, признать, что многие известные ЗОЖ-блогеры открыто называют себя амбассадорами различных брендов, производящих дорогое натуральное кокосовое масло. Такие «амбассадоры» часто повторяют заученные утверждения о здоровье, связанные с продуктом, который они представляют. Если вы обратите внимание на упаковку или любую официальную рекламу продукта, вы не увидите никаких упоминаний волшебных ЗОЖ-свойств кокосового масла, поскольку писать такое без научных доказательств противозаконно. Но если кто-то пишет о продукте в соцсетях, в книге, говорит о нем в интервью, это не считается рекламой, никакие запреты не нарушаются, даже если тут же приводится ссылка на сайт, где этот продукт продается.

Так что же перед нами – маленький непримечательный кулинарный жир с ограниченным спектром применения, как сказано на упаковке? Или это, как утверждают некоторые люди, волшебное целительное масло – сверхпривлекательное и обладающее огромной коммерческой ценностью? Уверен,

производители кокосового масла счастливы, когда бренд-амбассадоры делают безосновательные заявления, донести которые до публики иным способом было бы незаконно. Уверен и в том, что большинство влиятельных людей получают за это внушительные деньги. Владельцы брендов в курсе, что без таких заявлений их продукт – всего лишь маленький непримечательный кулинарный жир с очень ограниченным спектром применения. Но когда ему поют дифирамбы, он превращается в волшебное целительное масло – сверхпривлекательное и обладающее огромной коммерческой ценностью.

Сомневаюсь, что все «звездные» дифирамбы в адрес кокосового масла, которые я здесь привел, проплачены – уровень этих звезд слишком высок, и маленькие бренды не могли бы себе этого позволить. Но они с умом использовали многих влиятельных персонажей, глядя на которых люди выносят суждения. Я не верю в теории заговоров, но я отчетливо вижу денежный локомотив на топливе из ложных убеждений. И те, кто в выигрыше от успеха кокосового масла, не стремятся этот локомотив остановить.

Тем, кто использует кокосовое масло в медицинских целях, можно только напомнить, что преимущества этого продукта для здоровья вымышлены. По крайней мере это следует из доказательств, коими мы сейчас располагаем. Что же касается людей, которые направо и налево используют кокосовое масло в готовке, – у меня есть вопросы к их кулинарным предпочтениям. Мне кажется, у кокосового масла чересчур сильный вкус, который подходит только к определенным пряным блюдам. Многие ЗОЖ-блогеры игнорируют тот факт, что кокосовое масло придает любой еде вкус крема для загара. Это, кстати, еще одна причина проигнорировать их взгляды на питание.

Небольшая ремарка: хочу подчеркнуть, что у меня с кокосовым маслом проблем нет. Если люди хотят использовать его в готовке – прекрасно: ни один продукт не следует бойкотировать, ни на один продукт не надо вешать ярлыки «полезно» или «вредно». Но называть кокосовое масло суперпродуктом и приписывать ему суперсилу я не буду. В сфере питания главное – это разнообразие. Если вам нравится запеканка со вкусом шампуня, не отрекайтесь от нее. Просто попробуйте иногда использовать оливковое и другие растительные масла или даже сливочное масло. Вкус будет вам наградой за смелость.

6
Сахар

[12]

Итак, мы познакомились с кокосовым маслом, самым странным из волшебных суперфудов. Благодаря ему мы плавно подошли к пятому правилу Разъяренного повара: никогда не доверяйте людям, которые говорят, что какой-то определенный продукт обладает магической силой. Если экшены нас чему-то и научили, так это тому, что у всякого обладающего волшебной суперсилой героя найдется столь же сильный заклятый враг. Есть несколько съедобных «злодеев», противостоящих суперфудам. Но в данный момент Лексом Лютором в мире идиотского псевдоздорового питания считается наш старый добрый друг сахар. При этом, благодаря какому-то странному и неожиданному вывиху, некогда проклятый насыщенный жир провозглашен нашим другом. Ощущения от этого такие же, как когда в «Терминаторе-2» выясняется, что Арнольд Шварценеггер на самом деле на стороне добра. Ну а наш истинный враг – это, оказывается, рафинированный углевод. Вот настоящий символ зла, опасный и беспощадный, и скрывается он во всем, что мы едим.

В мире миллион всевозможных «гуру», вооруженных онлайн-сертификатами, собственным ЗОЖ-опытом и разнообразными взглядами на то, как провести холистический детокс организма изнутри. Но все они согласны в одном: сахар – это плохо. Даже хуже, чем плохо: это отвратительный яд, оскверняющий наши тела. Из-за него мы страдаем от ожирения, депрессии, чувствуем себя больными и разбитыми. Сахар – вот главная мировая проблема. Жадные корпорации заставляют нас его потреблять. А изобретен он коварными учеными. Сладкий яд, вызывающий бóльшую зависимость, чем кокаин, он разрушает нас быстрее, чем кристаллы мета. Тихий убийца, который отравляет жизнь всех и каждого. Думаете, что я перегибаю палку? Вот вам несколько забавных цитат.

Блогер Мадлен Шо:

> «Теперь эта белая пудра известна своим преступным поведением. Она повинна в таких болезнях, как диабет и все нарастающая эпидемия ожирения. Проблема в том, что сахар входит в состав всего, что мы едим. Иногда он прячется за такими словами, как глюкоза, или во всевозможных сиропах… Многочисленные исследования

показывают, что сахар вызывает серьезное привыкание… Французские исследователи сообщают, что во время недавних экспериментов лабораторные крысы предпочитали сахар кокаину… несмотря на то, что у них была кокаиновая зависимость!»

С сайта доктора Мерколы, *Mercola.com*:

> «Сахар добавляют в ваши безалкогольные напитки, фруктовые соки, спортивные напитки. Он скрывается в большинстве продуктов, прошедших обработку, – от колбасы до крендельков, вустерского соуса и сырного спреда. Даже в большинстве детских смесей теперь столько же сахара, сколько в банке колы, так что обмен веществ младенцев нарушается с первых дней их жизни».

Вот что пишут *Natural News*:

> «У зависимых от сахара людей в полном объеме наблюдается наркотическая зависимость. Налицо тяга к веществу, рост толерантности к его воздействию, ярко выраженные симптомы отмены – явная параллель с зависимостью от рецептурных и безрецептурных „уличных” наркотиков».

С сайта *Goop*:

> «Сначала сахар дарит эйфорию, потом вы терпите крах, вы жаждете еще и еще и потребляете больше сахара. Эта череда взлетов и падений приводит ваши надпочечники в состояние неоправданного стресса. Вы становитесь тревожными, капризными (сахар – наркотик, который вызывает перепады настроения) и, наконец, испытываете истощение. Сахар ассоциируется со многими хроническими проблемами, включая сниженный иммунитет, некоторые хронические инфекции, аутоиммунные, сердечные заболевания, диабет, болевой синдром, синдром раздраженного кишечника, синдром дефицита внимания, хроническая усталость и кандидоз».

У нас не должно оставаться сомнений – младенцев отравляют, мир заплывает жиром. Сахар – яд, вызывающий привыкание, возможно, даже единственная причина всех наших проблем со здоровьем. Мы рабы злобной, презренной пищевой

промышленности. Дебаты вокруг сахара сопровождаются гневом, оскорблениями и отвращением. С одной стороны – злодеи, одержимые желанием нас разрушить, с другой – смелые воины, посланные за нас отомстить. Антисахарные спасители обещают провести нас через детокс, разорвать порочный круг зависимости и разоблачить жадные, коррумпированные институции, которые вредят нам ради своей выгоды. Но, справедливости ради, стоит отметить, что сахар все-таки приносит некоторую пользу. Например, помогает крысам слезть с кокаина. Так что не стоит делать преждевременные выводы.

Липкая ситуация

Давайте переведем дискуссию на новый уровень. С сахаром далеко не все понятно. Большинство из нас едят его в избыточных количествах. Многие разумные организации, включая Национальную службу здравоохранения Великобритании и Всемирную организацию здравоохранения, говорят, что для того, чтобы наш рацион оставался сбалансированным, мы должны получать из добавленного сахара не более 5 % калорий. Трудно узнать наверняка, сколько сахара мы на самом деле потребляем, особенно когда речь идет о добавленном сахаре. Но по данным уважаемого британского Национального обзора диет и питания за 2014 год, большинство взрослых британцев получают таким образом 12,1 % энергии. Ситуация с детьми гораздо хуже: дети в возрасте 4–10 лет получают с добавленным сахаром 14,7 % калорий, а подростки 11–18 лет – шокирующие 15,6 %[1]!

Избыток сахара в рационе может привести к целому ряду проблем со здоровьем. Он, безусловно, увеличивает вероятность разрушения зубов, особенно если сахар потребляется в виде перекуса между основательными приемами пищи. Наука еще не окончательно удостоверилась в том, что рацион с повышенным содержанием добавленного сахара ведет к увеличению веса и связанным с этим проблемам. Но это возможно. Сахар стимулирует избыточное потребление калорий. Многие продукты с высоким уровнем содержания сахара – очень приятные средства получения избыточного «топлива» для организма. Однако один этот факт не делает сахар причиной ожирения.

Я нормально воспринимаю разумные, уравновешенные призывы сократить потребление сахара. Учитывая, что мы все едим его слишком много и ряд серьезных проблем со здоровьем может быть обусловлен этой избыточностью, я считаю такие призывы полностью оправданными. Я люблю еду и хочу, чтобы у

людей были с ней здоровые отношения. Какими бы милыми ни были бутылки с газировкой, человек, который получает с их помощью из добавленного сахара 15 % от дневной нормы калорий, не может насладиться всем многообразием доступных нам ингредиентов.

В дебатах вокруг сахара меня смущают две вещи. Во-первых, то, что в этих дебатах задействованы псевдонаучные утверждения, ошибочные и конспирологические теории. Они только сбивают людей с толку и не помогают бороться с проблемой ожирения. Второе и, пожалуй, самое удручающее: меня приводит в отчаяние, что людей заставляют испытывать чувство вины и стыд. В этой главе я хочу поднять такие проблемы. Для меня, как для многих, кто тоскует по разумным и гармоничным отношениям с едой, сахар – это больная мозоль. Хотите увидеть разочарованного шеф-повара средних лет, злого на весь мир, – эта глава для вас.

Сладкий заговор

Есть распространенная теория заговора относительно сахара. Якобы существуют могущественные группы лоббистов, люди из мифического «Большого Сахара». Еще в 1960-е годы они сговорились с учеными, чтобы составить новые правила питания и поднять с их помощью продажи.

В 1950-е и 1960-е годы в США был отмечен пугающий рост ишемической болезни сердца. Многие ученые во главе в харизматичным натуропатом Анселем Кисом связали это с увеличившимся потреблением насыщенных жиров. После множества исследований и споров в 1980 году американское правительство выпустило диетические рекомендации, в которых предлагалось есть меньше пищи, содержащей насыщенные жиры и холестерин. Такая вот попытка справиться с кризисом здоровья. В 1983 году схожие меры предприняло и британское правительство. И хотя за этим стояло желание улучшить здоровье граждан, эффект получился драматичным и неожиданным.

Статистика показывает, что уровень ожирения в США оставался ровным до 1980 года, но после того, как были выпущены новые рекомендации, количество людей с лишним весом начало заметно расти. С тех пор эта тенденция практически не ослабевает. Похожая история произошла и в Великобритании, где одни из самых высоких показателей ожирения в Европе. Многие известные деятели тут же постановили (причем некоторые – весьма категорично), что перемены в диетических рекомендациях напрямую привели к росту ожирения (тут мне бы

хотелось напомнить своим читателям о том, как опасно путать корреляцию и причинно-следственные связи). Больше того, зачастую вину целиком и полностью возлагают на сахар: производители, в поиске новых составов с низким содержанием жиров, часто замещали жир сахаром – в угоду потребительскому спросу и вкусу. Очищенный крахмал и сахар пришли на место молочных жиров, сливочное масло исчезло из рациона, вместо него появились подслащенные спреды с низким содержанием жира, а сухие и очень сладкие завтраки приняли эстафету у традиционных жирных яиц и бекона.

Противники сахара считают, что перемены в диетических рекомендациях сделали мир жирным, потому что из-за них в разы увеличилось потребление сахара. Им кажется, что доказательства налицо. В 1980-м рекомендации изменились, и людям посоветовали снизить потребление насыщенных жиров. Представители пищевой промышленности спланировали это, а помогли им лоббисты, подкупившие ученых и правительства в отчаянной попытке заставить людей есть больше сахара. И все переключились на диету с высоким содержанием сахара и низким содержанием жира. И все стали жирными. Заговор продолжается, потому что ученые не хотят признаться, что ошиблись, и «Большой сахар» все еще контролирует мир науки о питании, а также органы общественного здравоохранения.

Нам говорят, что ошеломительные научные доказательства в пользу жира и против сахара игнорируются, что диетические рекомендации, которые выходят по всему свету, в корне неверны. Все это подтверждают ряд академиков и прочих деятелей (среди них – Роберт Лустиг, Дэвид Гиллеспи, Зоуи Харкомб и Асим Малхотра). Они ссылаются на многочисленные свидетельства злодеяний сахара и фруктозы. Многие называют их токсинами, веществами, к которым не приспособлен наш обмен веществ, говорят, что набор веса связан не столько с избыточным потреблением калорий, сколько с метаболическими нарушениями, к которым привело резко возросшее потребление сахара. Многие из этих деятелей утверждают, что насыщенные жиры несправедливо поруганы.

Мне бы не хотелось углубляться здесь в научные теории, но, по-моему, корреляция между ростом ожирения и переменами в диетических рекомендациях – идеальный пример того, как зайцу приписывают связь с яйцами. Но проблемы не только с причинно-следственной связью. Хуже всего то, что придумывается длинная и сложная история, в которой фигурируют заговоры и коварные ученые, а еда делится на плохую и хорошую.

Доказательства прокисли

Действительно ли диетические рекомендации, выпущенные в 1980 году, стали причиной ожирения? Возможно, они сыграли свою роль. Но установить причинно-следственную связь между одним-единственным продуктом и такой огромной и сложной проблемой, как ожирение, было бы слишком большим упрощением.

На самом деле в диетических рекомендациях того времени говорилось: «Сбалансируйте свой рацион, ешьте много фруктов и овощей и много-много пищевых волокон». Людям советовали сократить потребление как сахара, так и жира, но при публичном освещении рекомендаций акцент действительно делался на том, что жир – это плохо. В итоге жир стали громогласно демонизировать как СМИ, так и диетологи-гуру. Жир, в особенности насыщенный, стали обвинять во всех проблемах со здоровьем.

За удобными формулировками и простой понятной историей потерялся истинный смысл рекомендаций. Людям неинтересны едва уловимые перемены, которые приводят к небольшим улучшениям в состоянии здоровья. Им подавай перемены глобальные и улучшения революционные. Концепция отказа от жира отлично подходит под эти требования. Для многих отказ от жира в рационе стал единственной целью, другие возможности даже не рассматривались.

Есть много историй о переменах, которые тогда произошли в рационе людей. В 1980–1990-е появились многочисленные продукты, которые позволяли снизить потребление жира. Однако нет абсолютно никаких доказательств того, что обновленные рекомендации действительно увеличили потребление сахара.

В США и правда заметили рост потребления сахара на душу населения. В Америке видна сильная корреляция между количеством съеденного сахара и уровнем ожирения. Однако существует и так называемый австралийский парадокс: доказано, что некоторые группы населения после 1980 года стали, наоборот, потреблять меньше сахара[2]. Но там, где это произошло, уровень ожирения все равно стал выше. Данные о потреблении заведомо сложно считать достоверными, и «австралийский парадокс» много обсуждали и осуждали. Но мы должны по крайней мере признать, что причины ожирения сложны и обусловлены рядом факторов, а не только ростом потребления одного продукта питания.

В Великобритании департамент по вопросам окружающей среды, фермерства и сельского хозяйства (DEFRA) проводил

ежегодные исследования рациона жителей страны. Для этого изучали дневники питания и кассовые чеки. В итоге нашлось много доказательств того, что потребление сахара снижается. С 1992 года, несмотря на продолжающийся рост ожирения, исследования показывали снижение потребления сахара на душу населения на 16 %[3]. Английская статистика тоже показывает, что с 2002 по 2012-й сахара стали потреблять на 7,4 % меньше, при этом средний вес взрослого человека вырос на два килограмма[4].

По данным Британского фонда по борьбе с заболеваниями сердца за 2012 год, «общее потребление калорий, жиров и ненасыщенных жиров с 1970-х годов снизилось. Также снизилось потребление соли и сахара и возросло потребление волокон и овощей».[5]

Многим это кажется удивительным, особенно если учесть, что такая информация исходит от уважаемой организации, которая провела серьезное исследование. Это полностью противоречит конспирологической риторике, которая исходит от СМИ.

Страсти кипят, и авторы «австралийского парадокса» получили в свой адрес изрядную долю сарказма. Их обвиняли (но потом оправдали) в академической халатности. То, что авторы публикации сами считали свои выводы парадоксальными, показывает, насколько сильны убеждения, что потребление сахара и ожирение – это, по сути, одна и та же проблема. Да, доказано, что в США между двумя этими явлениями есть корреляция. Но аналогичных данных по другим странам нет, зато есть веский повод задуматься: где тут у нас вмешивающийся фактор? Как правило, этот фактор игнорируется, а тех, кто о нем упоминает, начинают ругать на чем свет стоит. Но контраргументов никто так и не привел.

Противники сахара предполагают, что его потребление в мире резко возросло после 1980 года, поскольку это подходит под их теорию и личные наблюдения. У многих из нас в определенном возрасте возникают наивные смутные воспоминания о том, как мы пили вкусное, очень жирное, самое лучшее молоко, как ели сэндвичи с тонким слоем сливочного масла и беконом. Но эта вера в золотую эпоху основана не на детальных дневниках питания, а только на представлении о том, что когда-то давно все было лучше. Мы представляем волшебное время до того, как мир погряз в коррупции и разрухе, до того, как «ученые» стали указывать, что нам есть, и контролировать нас. Время, когда все мы жили в гармонии и питались только натуральными продуктами. Но в реальности все не так просто. Я достаточно стар, чтобы помнить, что было до того, как появились

пресловутые диетические рекомендации. Так вот, сахарные напитки, конфеты и донатсы придумали еще до 1980-го.

Отсутствие данных о потреблении продукта на душу населения, на котором строится антисахарная теория заговора, еще ничего не доказывает. Как сказал Джозеф Хеллер: «Если вы параноик, это еще не значит, что за вами никто не следит». Ожирение случается с отдельными людьми, не с целыми народами, и рост ожирения не происходит по единой для всех схеме. Будь у нас однозначное научное доказательство связи между двумя факторами, нам было бы проще.

В 2014 году международный журнал *Advances in Nutrition* опубликовал обзор доказательств связи между сахаром и ожирением. Оказалось, что «текущие исследования наиболее распространенных видов сахара не установили однозначной связи с ожирением, метаболическим синдромом, диабетом, риском развития сердечных заболеваний или ожирением печени, не связанным с употреблением алкоголя»[6]. Если говорить непосредственно об ожирении, авторы объединили данные трех недавних систематических обзоров потребления сахара и показатели веса. Выяснилось следующее: «Метаанализ рандомизированных контролируемых испытаний показывает, что замена сахара другими макроэлементами, сопоставимыми по энергетической ценности, не имеет влияния на вес тела». Так что любая причинно-следственная связь между сахаром и ожирением требует как минимум обсуждения.

Любой, кто работает в сфере здравоохранения, скажет вам, что на самом деле проблема не в диетических рекомендациях, а в том, что их никто не соблюдает[7]. Если бы причина ожирения была просто в обновленных рекомендациях, нам не стоило бы волноваться. Многие медицинские учреждения в разных странах мира недавно пересмотрели рекомендации относительно сахара, и это привело к огромному сокращению норм. Появились всевозможные стратегии, чтобы снизить его потребление. Норма в 5 %, о которой мы говорили раньше, – результат таких мер. Прежде в большинстве рекомендаций говорилось о 10–11 %. Если общественность слепо следует советам госучреждений, потребление сахара снизится в половину. Но я думаю, что в реальности все обстоит иначе (борцы с сахаром на этом месте кричат: «Все потому, что за последние 30 лет у нас развилась слишком большая сахарная зависимость!»).

Сахар скрывает правду?

Допустим, мы с вами – участники сахарного заговора с 1980-х годов. Перейдем сразу к практической стороне вопроса. Мы решили, что заставим мир отказаться от насыщенных жиров, зная, что они будут заменены большим количеством сахара. Мы должны быть настолько могущественными, чтобы заставить пищевой истэблишмент потратить миллионы долларов на поддельные научные данные, подтверждающие новые диетические рекомендации. Теперь нам надо подкупить все правительство, чтобы навязать эти рекомендации ничего не подозревающему населению. После этого мы должны обеспечивать постоянное соблюдение новых правил, подкупая медицинский истэблишмент, ВОЗ, всевозможные благотворительные организации, органы здравоохранения и исследователей питания по всему миру. И выпускать систематические обзоры, которые демонстрируют связь между потреблением насыщенных жиров и увеличившимся риском развития сердечных заболеваний.

Кто же спонсирует всю эту операцию? Кто выигрывает от выпуска фальшивых диетических рекомендаций? Загадочные и могущественные силы из корпорации «Большой сахар»? Возможно. Но, положа руку на сердце, как вы думаете, у кого больше сил, денег и влияния – у производителей сахара или у производителей мяса, молочных продуктов и кулинарных масел, вместе взятых? Последние живо интересуются рекомендациями, в которых наметился явный перекос относительно насыщенных жиров. У кого больше власти в мире сельского хозяйства, кто скорее повлияет на политику – «Большой сахар» или обладающие огромной мощью мясная и молочная индустрии Америки? А ведь есть еще фастфуд, который продает миллионы продуктов с насыщенными жирами!

Рекомендации 1980-х впервые предложили людям в каком-либо виде ограничить потребление продуктов питания. Мы и правда полагаем, что представители пищевой промышленности заинтересованы в документах, призывающих людей меньше есть? Неужели пищевой промышленности было бы выгодно скрывать информацию, что потребление жира не связано с ухудшением здоровья и продукты с высоким содержанием жира можно есть безнаказанно?

Каждый, кто работает в сфере питания, знает, что ключ к вкусной пище – это не сахар или жир, а их комбинация. Именно восхитительное сочетание сладости и жирности, присущее шоколаду, тортам, мороженому, пончикам и сливкам, делает их неотразимыми деликатесами. Вот они, источники калорий, которые мы вынуждены потреблять в огромных количествах,

несмотря на их небольшую питательность. Мало кто из нас в возрасте старше шести лет по доброй воле съест столовую ложку сахара. Мало чей желудок переварит пачку масла или пол-литра сливок. Но смешайте сладость сахара и насыщенность жира, и перед вами идеальная комбинация, способная поднять продажи. Гнусная пищевая индустрия, будь у нее полный контроль над рекомендациями по питанию, немедленно потребовала бы ее повсеместно продавать. Если бы насыщенный жир не был связан с сердечными заболеваниями, многие могущественные представители индустрии питания были бы заинтересованы в том, чтобы поделиться этой информацией со всем миром. Идея, что пищевая промышленность устанавливает правила питания, дабы форсировать потребление сахара, – одна из самых абсурдных теорий заговора нашего времени. И тем не менее она же – одна из самых распространенных: в нее с готовностью верят. Вот несколько примеров:

Вот что говорил на дебатах в Палате лордов консерватор лорд Макколл из Далвича:

> «[Усвоение организмом жиров –] это прекрасно сбалансированный механизм, который защищает нас от чрезмерного потребления пищи и таким образом предотвращает ожирение. Неудивительно, что пищевая промышленность этот прекрасно сбалансированный механизм не приемлет, ведь из-за него люди едят меньше, и прибыль производителей меньше. Та к что промышленность объединялась с некоторыми довольно сомнительными учеными, чтобы получить исследования, в которых ошибочно утверждается, что жир – это плохо, а углеводы – это хорошо».

С сайта *Mercola.com*:

> «Если коротко, то федеральные диетические рекомендации имеют мало общего с актуальной наукой о питании, зато крепко связаны с продвижением продуктов, которые составляют основу производства низкосортной вредной пищи. К здравоохранению это отношения не имеет».

Отрывок синопсиса документального фильма «Сахарная конспирология» (Sugar Conspiracy):

> «Это неотразимое документальное расследование посвящено тому, как сахарная индустрия США

систематически манипулирует научными исследованиями, чтобы скрыть доказательства токсичности сахара. На протяжении сорока лет Большой Сахар противостоит любым угрозам в адрес своей многомиллиардной империи…»

Мы боимся ожирения, нарастающего и серьезного кризиса здоровья, и этот страх порождает возмущение. Нам во что бы то ни стало нужно кого-нибудь обвинить. Мы хотим четких объяснений и простых решений. Но пугающая правда в том, что ожирение просто свалилось на мир. Никто на самом деле не знает, почему, и никто не может его победить. Это глубокая структурная проблема, возможно, единственная, которую мы не можем разрешить (не считая жестокой нехватки пищи в темные времена в прошлом). Нам, с нашим врожденным желанием наделить все на свете смыслом, это особенно трудно принять. Мы хотим контроля и жаждем объяснений – удовлетворение этих потребностей вызывает даже большее привыкание, чем кокаин. Даже ярчайшие и величайшие умы зацикливаются на притянутых за уши историях, которые помогают сократить объем пугающей неизвестности. Если мы можем обвинить злобную пищевую промышленность, тогда хоть кто-то будет в ответе за происходящее. Верить в это приятнее, чем принять невкусную правду – на самом деле никто ничего не контролирует.

Горечь на языке

Сахар – это не великое диетическое зло. Да, мы едим его слишком много, и нам пошло бы на пользу умерить свой аппетит, но сахар демонизируют сверх меры. Это как минимум бессмысленно, а как максимум – безответственно. Меня раздражают теории заговора и расстраивает, что некоторые участники антисахарной кампании притягивают к себе гораздо больше внимания СМИ, чем заслуживают. Но ничто не печалит меня так, как язык стыда, к которому они прибегают. В мире, страдающем от ожирения, возможно все. Можно говорить, что хочешь, прикрываясь намерением «исцелить» от заболеваний, связанных с диетами. Можно лгать, стыдить и осуждать, если ваша ненависть направлена на полных людей.

Язык, которым описывают сахар в популярных медиа, глубоко шокирует. Нам постоянно говорят, что это наркотик, злая белая пудра, яд, что потреблять сахар без вреда для здоровья нельзя. Чтобы вырваться из сахарного рабства, мы должны прибегнуть к

детоксу под руководством свободных от сахара гуру, готовых отомстить за наши страдания. Не сомневайтесь: нам предстоит пройти не один круг ада, познать опустошение, ведомое душам страждущих от зависимости. Нас будет трясти и ломать, но мы вырвемся из лап демона и будем свободны – свободны от грязного яда, свободны от заговора корпораций и правительства. Обещанная волшебная страна идеального здоровья и энергии ждет тех, у кого есть силы на битву.

Вот несколько книг, выпущенных за последнюю пару лет. Они возглавляют списки бестселлеров на тему здоровья и диет. Их авторы побеждают в бою с самым коварным врагом:

• «Диета без сахара. Полный семидневный детокс-план» (*No Sugar Diet. Complete 7 Day Detox Plan*).

• «Сахарный детокс для начинающих. Простое руководство для победы над сахарной зависимостью» (*Sugar Detox for Beginners. Easy Guide to Stop Sugar Addiction*).

• «Охотники за сахаром. Простая кулинарная книга» (*Sugar Busters. Quick and Easy Cookbook*).

• «Я отказываюсь от сахара. Ваша полная восьминедельная детокспрограмма и кулинарная книга». (*I Quit Sugar. Your Complete 8-Week Detox Program and Cookbook*).[13]

Похоже, упоминание слова «детокс» приносит авторам какие-то бонусы.

Все мы едим сахар каждый день. От него нельзя отказаться полностью. Любая диета все равно подразумевает некоторое количество сахара, ведь он содержится в каждом фрукте, овоще, зерне, в любом молочном продукте. Сахар – это не яд, не токсин и не наркотик. В разумных пределах он может быть частью сбалансированной диеты. Если вы хотите полностью отказаться от сахара, вам придется потреблять только жиры и белки, и вы очень серьезно заболеете. Ни одна «бессахарная» диета на самом деле не свободна от сахара. Ни один человек, утверждающий, что перестал употреблять сахар, не сделал ничего подобного. Такие люди сократили потребление сахара, и я рад за них, поскольку искренне уверен в том, что большинству из нас стоит сделать то же самое. Но речь не идет о полном отказе от сахара. Если вы думаете, что это просто игра со смыслом и что это неважно, я объясню вам, почему вы не правы.

Многие упомянутые выше диеты продвигают умные «натуральные заменители сахара», такие как мед, финиковый, кленовый, агавовый сироп и тому подобное. Некоторые новоявленные антисахарные гуру (я сейчас говорю о вас, Сара Уилсон!) на самом деле продают эти «натуральные заменители сахара» на своих сайтах. Все это действительно эффективные

заменители сахара – потому что они сами содержат сахар, много сахара. Они по большей части из него и состоят.

Концепция «натуральных заменителей сахара» довольно причудлива, ведь сам сахар натурален: его добывают из растений, не прибегая к химической обработке. Процесс очистки не делает его токсичным, не делает его более или менее вредным. Это те же самые химические элементы в чуть другой форме и в миленькой бутылочке. Все фрукты содержат сахара, очень похожие на рафинированный сахар, который вы покупаете в супермаркете. Просто когда он заключен в матрицу из волокон и пектина внутри цельных фруктов, он медленнее высвобождается, попадая в ваш организм, и влияет на него несколько иначе. Когда матрица разрушена, например в соках или смузи, меде или сиропе, это преимущество теряется.

Сахар – это просто сахар. Он не плохой и не хороший. Он токсичен, только если вы едите его в слишком больших количествах, но в слишком больших количествах вредна любая еда (помните – яд делает ядом дозировка, можно умереть, выпив слишком много воды). Когда сахар бродит внутри вас, организму все равно, сколько стоила бутылочка, из которой его извлекли.

Говорить о токсичности и зависимости от продукта, которого мы в прямом смысле слова не можем избежать, – значит транслировать ненависть и презрение к людям – к каждому из нас. Теперь, если мы даем ребенку на завтрак тарелку хлопьев и стакан апельсинового сока, мы становимся изгоями, преступниками, виновными в жесточайшем преступлении – в отравлении собственного чада. Если мы позволяем ему съесть немного сладостей, как время от времени делают все любящие и заботливые родители, у нас остается чувство, будто мы накачали невинное дитя кокаином.

Если вы не свободны от сахара и ваши дети не свободны от сахара, значит, вы отравлены. Вы и ваша родня – грязные и гнусные токсикоманы, вы больше не заслуживаете уважения и медицинского ухода. Вы заражены, вы обречены, ваша судьба – умереть жирными, одинокими, жалкими и зависимыми. Вот таков он, язык стыда, причем им описывают то, что в разумных пределах не причиняет никакого вреда. Даже в смутное время, когда было принято демонизировать жир, до такого не доходило. Теперь же СМИ могут свободно унижать полных людей, обвинять их в невежестве и глупости. Осуждать за их физические характеристики и приписывать им негативные черты – значит быть жертвой самых настоящих предрассудков. В любых других обстоятельствах это было бы неприемлемо, но почему-то как только речь заходит о сахаре, оскорбление полных людей и

обличение их в слабости духа – это уже обычное дело. Но подобное, черт возьми, уже не укладывается ни в какие рамки, и пора положить этому конец.

Горькая ирония

Что мне труднее всего принять, так это дурацкую иронию теории сахарного заговора. «Какими же тупыми мы были в 80-е, – говорят ее адепты. – Мы тыкали пальцем в насыщенный жир и окрестили его великим пищевым демоном. Как же глупо было обвинять во всем его одного и думать, что именно он приводит к сердечным заболеваниями и прочим проблемам со здоровьем. И как нам в голову-то не пришло, что винить во всем насыщенный жир – попросту опасно? Близорукими мы были, да вообще слепыми, мы как-то все чересчур упростили. Обвиняли во всех бедах одно-единственное питательное вещество! Но теперь-то мы не такие, мы куда умнее. Теперь мы усвоили уроки и поняли, что во всех наших бедах виноват сахар. Именно сахар, и только он, делает нас толстыми и больными. Наконец-то мы нашли то самое питательное вещество, которое во всем повинно».

И при этом они еще говорят: науке пришел конец! Видите ли, они не верят ученым, поскольку те на ходу меняют свои решения относительно того, что можно, а что нельзя есть. Ну неужели эти люди не понимают: мы бросаемся из одной крайности в другую, от одной несбалансированной диеты к другой?

Что бы ни говорили адепты теории заговоров, рекомендации по питанию мало меняются с годами. Секрет их всегда лежал на поверхности. Вот он, святой Грааль, ответ на Главный Вопрос: «Что мы должны есть?»… Хотя нет, пожалуй, мне стоит оставить этот секрет на потом, а то вдруг вы тут же бросите читать мою книгу и начнете жить идеальными жизнями, гордо взмахивая блестящими красивыми волосами. Давайте пока ограничимся тем, что не стоит набрасываться то на одно великое зло, то на другое, борясь с воображаемым демоном. Демона не существует. Еда – это просто еда. Если бы она была действительно, по-настоящему вредной, ее бы запретили и не продавали бы под видом еды. Не продают же в продовольственном отделе отбеливатель (никогда не пейте отбеливатель!).

Сахар важен. Это сладость свежего горошка, роскошь пропитанной солнцем клубники. Сладость может обогатить нашу жизнь, доставить удовольствие и наслаждение. Это незаменимая часть палитры вкусов для любого повара. А источник у настоящей сладости может быть один – сахар. Немного для соуса, чтобы

оттенить его кислоту, побольше для темной насыщенной карамели – сахару всегда найдется место на кухне, ведь он делает еду изысканнее и вкуснее, обогащает наши с ней отношения, усиливает восторг от приготовления пищи. Открещиваться и отказываться от сахара из-за ложных представлений о его токсичности – значит не понимать, что такое здоровое питание. Полезный рацион – это рацион удовольствия, а не диета запретов и ограничений. Если вы хотите питаться ради здоровья, не нужно выдумывать бессмысленные правила и тем более чувствовать пусть даже легкую вину, если случайно их нарушили. По большому счету, рекомендации по питанию никогда и не менялись. Настоящие ученые не спорят, что хуже: насыщенный жир или сахар, поскольку на самом деле они оба невиновны. Ни один из них не плохой и не токсичный. Ни один из них не должен быть исключен из нашего рациона и ни с одним из них не следует перебарщивать. Общий посыл всегда оставался одним. Вы можете и вы должны есть и то и другое. Просто в разумных количествах. Других ингредиентов это тоже касается.

7
Палеодиета

Больше всего в создателях щелочной диеты мне нравится то, что они берут кусок из школьного курса химии и раскручивают на его основе целую историю, выставляя панацеей от всех болезней. Возможно, именно в этом главный секрет ее привлекательности. Как будто голливудский сценарист решил добавить немножко науки в сценарий и хочет во что бы то ни стало убедиться, что неподготовленная аудитория все поймет.

Мэр: Отличная работа, Капитан Наука! Вам удалось восстановить репутацию кислоты и спасти мир от монстра ожирения.

Капитан Наука: Спасибо, мэр! Я бы не справилась без помощи Разъяренного повара!

(Всегда мечтал о франшизе на экшен про Разъяренного повара.)

Все что-то помнят про pH и кислоты по школьным урокам химии. Все мы знаем, что кислоты плохие и что они разъедают. До сих пор стоят перед глазами мерзкие черепа и скрещенные кости на бутылке. Если руководствоваться только этими весьма ограниченными знаниями, в щелочной диете есть смысл. Вся еда аккуратно разделена на две категории – хорошую и плохую. Раз кислоты плохие, то щелочь должна быть хорошей, следовательно, ешьте щелочь (на самом деле не ешьте – это может быть очень опасно, я просто пытаюсь вам объяснить, как выстраивается эта логика). Щелочная диета предлагает людям решение всех проблем со здоровьем и оперирует простыми химическими терминами, которые всем знакомы с детства. Это эффективная стратегия, так что если вы знаете другие области науки, о которых люди что-то помнят со школы, и можете эти области похожим образом использовать, у вас большое будущее в псевдонауке.

Представляю, как в штаб-квартире «Большого авокадо», в секретном подземном бункере, где Гвинет Пэлтроу вынашивает свои планы, проходят регулярные тайные встречи.

Ученая Пэлтроу: Есть у кого-нибудь идеи? Мы использовали кислоту и щелочь. Осталось еще что-то, что мы помним из школьной химии?

Прихвостень № 1: Эммм… Углеродные цепи?

Ученая Пэлтроу: Хорошо! Отправь это департаменту

кокосового масла. Они разберутся.

Прихвостень № 2: Что-то про моль?

Ученая Пэлтроу: Это биология, болван! Но у меня появилась идея. Мы хоть немного помним уроки биологии?

Прихвостень № 1: Фотосинтез? Это же что-то связанное с хлорофиллом?

Ученая Пэлтроу: Хорошо. Мне нравится. Запиши. Кажется, хлорофилл производит кислород, значит, мы, наверно, можем сказать, что он обогащает кислородом кровь.

Прихвостень № 2: Да в это же никто не поверит! Как он будет производить кислород, после того как его съедят? Ему же свет нужен и…

Ученая Пэлтроу: Ты удивишься, когда узнаешь, во что верят люди. Есть еще идеи?

Прихвостень № 2: О, придумал! Как насчет эволюции? Все помнят Дарвина и теорию эволюции!

Ученая Пэлтроу: Мммм… Пожалуй. Хотя это же просто теория. Что мы помним про эволюцию?

Прихвостень № 1: Там было что-то про биглей, которые едят зябликов…

Ученая Пэлтроу: Не круто. Еще?

Прихвостень № 2: Эволюция очень медленная.

Ученая Пэлтроу: О, интересно! Медленная. Кажется, мы близки к чему-то важному.

Диета в стиле палеолита

«Ешьте, как во времена палеолита!» – кричат многочисленные мускулистые фитнес-фрики. Они просто помешаны на этой самой наукообразной из диет, с ее призывами к интуиции, разуму и истинной человеческой природе. Ну и протеины – на них они тоже помешаны. Возрадуйтесь, ведь с этой новой диетой мы можем самозабвенно впиваться в жареные динозавровы голени, есть дикорастущие ягоды и жить, как и было задумано, – поедая бесконечные груды мяса, с которых стекает лакомый жир. Тем, кто озабочен токсичностью современной жизни, диета а-ля палеолит предлагает пуститься во все тяжкие.

Когда мы говорили о детоксе, я упомянул, что некоторые люди предпочли бы вернуться назад, в потерянный рай, где все было чисто и не запятнано современностью. Так вот, последователи палеодиеты всерьез уверены, что пресловутый рай нашли: это период истории человечества, когда все было идеально. Речь о позднем палеолите.

Храбрые, сильные, чуткие древние люди гордо гуляли по открытым равнинам. Они идеально взаимодействовали с окружающим миром. Они были поджарыми, мускулистыми, с прекрасной осанкой. Их еще не коснулись недуги и страдания современности, их не поработила депрессия. Их мозг еще не заволокло туманом, в кровь еще не проникли коварные химикаты, тела еще не отравил рафинированный сахар, и злобные корпорации еще не начали плести свой заговор, намереваясь наслать на них болезнь.

Мужчины той поры, великолепные дикие создания, проводили свои дни, играючи охотясь на грациозных и роскошных животных, обреченных на смертельную схватку с человеком. Женщины собирали ягоды и коренья, обустраивали красивые, натуральные и органичные жилища, растили детей и носили одежды из кожи и натуральных тканей. Благодарное племя восхищалось храбрыми охотниками, когда те возвращались домой. Все дружно пировали, угощаясь сытным, роскошным мясом, которое давало охотникам силы для новых подвигов. Такими были эти активные люди, жившие в гармонии с миром природы. Им удавалось все, за что бы они ни брались. Благословенны те идеальные для человека времена, навсегда загубленные прогрессом. Лишь отблески той чудесной поры видим мы в жизни редких племен, которые по-прежнему занимаются охотой в отдаленных уголках мира.

Около десяти тысяч лет назад произошла неолитическая революция, стало развиваться сельское хозяйство. Человек палеолита навсегда канул в прошлое, трагически сметенный с лица земли новой эпохой. За короткое время наша диета претерпела драматические изменения: мы переключились на питание, в основе которого лежат зерновые культуры, стали потреблять молочные продукты и культивированные бобовые – то, к чему не были генетически приспособлены.

Как биологический вид мы полностью прошли эволюцию в золотом веке, когда мужчины были мужчинами, а женщины носили бикини из шкуры мамонта. Это значит, что мы не готовы к современной диете со всеми этими хлопьями, рафинированными маслами, сырными косичками и печеньем с начинкой. Современная еда сделала нас толстыми и больными, и это вполне объясняется обрывками из биологии, которые мы помним со школы. Эволюция медленная, прогресс быстрый. Мы в ловушке: наши гены родом из палеолита, но мы вынуждены придерживаться современной сельскохозяйственной диеты.

Все это в 1975 году описал Уолтер Вогтлин в книге «Диета каменного века». Поначалу его мысли разделяли только

малочисленные соратники-энтузиасты, включая нескольких академиков. В 2001 году харизматичный доктор Лорен Кордейн издал «Диету каменного века», и она быстро стала бестселлером. Популярность палеодиеты достигла небес. С тех пор многие запрыгнули в этот веселый цирковой вагончик. Едет он, видимо, на каменных колесах, и тянут его вперед саблезубые тигры. Среди сторонников диеты – ученый-биохимик Робб Вулф и бывший бегун Марк Сиссон.

Вот как Вулф объясняет предпосылки к диете а-ля палеолит:

> «Палеодиета – самое здоровое питание, потому что это ЕДИНСТВЕННЫЙ подход, при котором учитывается ваша генетика, чтобы вы оставались стройным, сильным и энергичным!»

А вот что Сиссон говорит о «Изначальном плане», своей версии палеодиеты (это название Кордейн зарегистрировал как торговую марку):

> «Изначальный план – не какая-то причудливая диета или программа упражнений, а устойчивый комплекс пищевого, спортивного поведения и образа жизни, который позволит вам соответствовать тому, что заложено в ваших генах. С его помощью вы можете наслаждаться превосходным здоровьем и преимуществами велнес без страданий и без жертв».

Рассуждая о типичном мужчине эпохи палеолита, Сиссон, которому, кажется, было видение, говорит:

> «Это симпатичный парень, правда. И у него очаровательная семья – сильная, находчивая жена и двое здоровых детей… По современным стандартам он просто на вершине физической формы. Представьте высокого, рослого мужчину: стройного, стремительного, подвижного, с большим мозгом (если сравнить с мозгом современного человека)».

Я купился. Как мне теперь питаться?

Принципы палеодиеты, на самом деле, довольно просты. Как говорит Кордейн, «палеодиета основана на современной повседневной пище, имитирующей группы продуктов, которыми питались наши предки – охотники и собиратели, – до начала

развития сельского хозяйства». Подразумевается отказ от всего, чего наши предки не знали, и практически неограниченное потребление той еды, что была им известна. Вы можете есть много мяса (но только мяса травоядных), рыбы и морепродуктов, фруктов, овощей, яиц, орехов, семян и определенных масел. В приоритете должна быть органическая еда, а вот зерновых злаковых следует избегать – это дьявольская пища. Также следует исключить из рациона бобовые культуры, включая арахис, молочные продукты, рафинированный сахар, картофель (без понятия, что с ним-то не так), еду, которая прошла обработку, соль и рафинированные масла.

Некоторые поклонники палеодиеты также разделяют щелочную гипотезу, чтобы оправдать свой отказ от молочных продуктов. При этом настоящие адепты щелочной диеты считают мясо кислотным, так что неясно, как фанаты палеолита оправдывают его усердное потребление.

Мясо, потроха и другие продукты животного происхождения, составляющие основу палеодиеты, делают ее гораздо более белковой и жирной, чем следует, согласно диетическим рекомендациям. Эта система питания поощряет потребление большого количества овощей и фруктов, так что, хоть она и низкоуглеводная, совсем уж экстремальной ее не назовешь.

С тех пор как в 2001 году Кордейн выпустил свою книгу, палеодиета вспыхнула, как протуберанец, получив широкое одобрение у представителей мира фитнеса и бодибилдинга. Инстинктивно она кажется привлекательной. В то время как щелочная диета, детокс и чистопитание направлены в основном на женскую аудиторию, палеодиета славится своим «мужским» подходом. Дело не только в том, что стиль жизни а-ля палеолит завязан на ретроградную мизогинию – мускулистый мужчина-охотник храбро борется с медведями, пока женщины обихаживают детей и потихоньку собирают ягодки. Дело еще и в том, что эта диета активно поощряет мужчин есть побольше мяса. Как и диета Аткинса в прежние дни, она апеллирует к этому маскулинному желанию. Удовольствие от почти неограниченного потребления мяса и животного жира лежит в основе палеопостулатов. Конечно, у такой системы есть немало поклонниц, но поклонников все-таки больше. В Сети полно сообществ, посвященных удивительным трансформациям: некогда дряблые мужчины гордо демонстрируют свои обросшие рельефом торсы и бесконечную энергию.

Палеомир заслужил социальное одобрение, и стремительно растущая популярность этого тренда, без сомнения, обусловлена столь же стремительно растущей властью социальных сетей.

Многие харизматичные звезды любят палеодиету. Среди них Джек Осборн, Коби Брайант, Мэттью Макконахи, Мэган Фокс и Ума Турман. К сожалению для палеодвижения, Майли Сайрус тоже в теме.

Страсти по палеолиту

Кажется, что для массы людей во всем мире эта диета работает. Трудно сказать, какое еще движение в сфере питания может похвастаться такими страстными приверженцами. Многие верят: эволюция не успела подготовить наш обмен веществ к переменам в питании, которые принесла с собой сельскохозяйственная революция, и это тайный ключ к проблемам ожирения и современным болезням, связанным с избыточным потреблением.

Мало что столь же опасно для развенчателей мифов о диетах, как борьба с теорией сахарного заговора и палеодиетой. Когда я только начал писать о псевдонаучных системах питания, множество блогеров посоветовали мне быть поосторожнее с палеодиетой. Они горячо ею увлечены, уверены, что она работает, считают, что с ее помощью можно разрешить современный кризис здоровья. Меня предупредили, что в сообщество входят серьезные ученые и что для всех будет лучше, если я оставлю эту тему неприкосновенной. Но я с наслаждением ослушаюсь этого совета.

Палеодиета сводится к очень простой, ладно скроенной истории. Как и в щелочной диете, в ней присутствуют капли здравого смысла: есть побольше фруктов и овощей и потреблять побольше пищевых волокон – это в целом хорошо. Но в основе основ лежит полная фигня. Палеодиета построена на идеализации прошлого, упрощении сложных процессов и, что еще хуже, непонимании того, как работает эволюция. Я не отрицаю, что некоторые люди из тех, кто придерживается этой диеты, заметили положительный эффект. Но, как мы еще увидим, примеры того, что какая-то система работает, еще не являются доказательством ее эффективности. Сборник баек – это еще не аналитический отчет. И уж конечно не доказательство плохой адаптации наших генов.

Проблемы с палеодиетой

Если мы верим в эволюцию (а я предполагаю, что большинство моих читателей принадлежит к лагерю

эволюционистов), мы должны верить и в то, что наше существование – результат случайных, не срежиссированных событий. Но даже зная это, трудно наблюдать сложность жизни и не представлять, что кто-то ее спроектировал. Мы еще поговорим об этом, но как бы то ни было, все мы склонны верить в скрытую мудрость природы. Мир природы так красив, что дух захватывает, временами он даже кажется совершенным. И когда нам приходится признать, что эта красота – всего лишь результат бесконтрольных, никому не подотчетных, случайных мутаций, наш разум подвергается серьезному испытанию.

Природа несовершенна. Ее никто не создал. Эволюция – хаотичный процесс, у которого нет конечной цели, ничто в этом мире не должно идеально вписываться в окружающую среду. Раз у эволюции нет заданного направления, она не может прибыть в пункт назначения. Она вечно во все вмешивается, всему мешает. Она не может просто в один прекрасный момент создать совершенное существо и оставить его в покое, пока мир вокруг меняется. Представление о том, что последние 10 тысяч лет человечество процветало, а его гены все это время оставались неизменными, абсурдно. Это то, чего попросту не может быть – эволюция такого бы не допустила.

Элис Робертс – анатом, антрополог, профессор в области понимания науки обществом в Бирмингемском университете. Она поясняет:

> «Представление о том, что в своей эволюционной истории мы можем вернуться назад и сказать: „Вот в этот момент мы были наиболее здоровыми и наша еда оптимально соответствовала нашей физиологии“, в корне неправильно. Эволюция не останавливается. Большинство европейцев способны переваривать молоко во взрослом возрасте, а это, безусловно, перемена, произошедшая после неолита и возникновения молочного животноводства».

Действительно, молоко переваривают многие взрослые жители Европы и Африки, но адепты палеодиеты игнорируют этот факт. Переносимость лактозы, вернее, мутация, которая ее обусловила, впервые появилась 10–20 тысяч лет тому назад. Для европейцев это результат всего одной мутации[1]. Эволюция может проводить отбор определенных качеств, не затрачивая на это огромных временны́х ресурсов. Мы эволюционировали быстро, поскольку эта мутация позволила нам лучше приспособиться к окружающей среде.

Человек – невероятно легко адаптирующийся вид. Мы

приспосабливаемся к различным климатическим условиям, условиям окружающей среды и особенно к диетам, если от них зависит наш успех. Никогда это не было настолько очевидно, как в период палеолита, когда мы колонизировали огромные территории. Думать, что наш вид придерживался какой-то однородной диеты, абсолютно нелогично. Профессор Робертс спрашивает:

> «О какой конкретно палеодиете идет речь? Как насчет сибирской – питаться одними северными оленями и лошадьми по девять месяцев в году? Люди невероятно всеядны – мы можем есть почти что угодно и выжить почти где угодно. Но если мы хотим узнать, какая диета и какой образ жизни лучше всего подходят нам сегодня, лучше заглянуть в современные исследования физиологии и здоровья, чем надеяться, что у древних людей есть для нас какое-то мистическое послание».

Люди палеолита ели то, что могли, и адаптировали свое поведение к самым разным условиям окружающей среды. Маловероятно, что они узнали бы продукты, которые мы едим сегодня. Подавляющее большинство нынешних фруктов, овощей и разновидностей домашнего скота – это результат заботливой селекции, проведенной в определенных целях. Они так же отличаются от своих древних прототипов, как чихуахуа от волка. Суровая правда в том, что о настоящей палеодиете нам известно ничтожно мало.

Марк Томас, профессор эволюционной генетики в Университетском колледже Лондона, знает все, что можно знать о наших предках. Он говорит:

> «Только одни археологические раскопки дали ученым детализированную и структурированную информацию о питании в эпоху палеолита. Кое-какие сведения можно получить благодаря современным охотникам и собирателям, но они в основном проживают в экстремальной среде – в высокой Арктике, в экваториальных тропических лесах или пустынях, так что репрезентативными подобные данные не всегда назовешь. Мы попросту не знаем, что ели люди палеолита, и в сообществе, придерживающемся палеодиеты, много спекуляций и много лжи. Адепты диеты нарисовали романтическую картину, изобразив далекое прошлое очень предвзято. Спекуляции переплетаются с абсурдом и пустой болтовней.

> Поклонники диеты мечтают обходиться без углеводов, но невозможно представить, что наши предки в те далекие времена выжили на низкоуглеводной диете. У человеческого организма огромная потребность в глюкозе, и большое количество копий гена, кодирующего содержащуюся в слюне амилазу – фермент, расщепляющий крахмал, показывает, что углеводы были важной частью рациона человека на протяжении сотен тысяч лет. Современные охотники и собиратели прекрасно знают, как найти под землей клубни, поскольку это важный источник углеводов».

Похоже, что углеводы составляли костяк нашего рациона задолго до развития сельского хозяйства[2]. Наша физическая приспособленность к новым реалиям, результаты анализа мелких ископаемых и другие данные говорят о том, что мясо не было таким уж важным продуктом питания многих популяций в период палеолита – мясо зачастую заменяли зернами, которые так ненавидят адепты диеты.

В серьезных академических кругах фанатов палеолита не принимают всерьез. То, на чем они выстроили свой план питания, совершенно неправильно и ужасно глупо. В связи с этим возникает вопрос…

Почему это стало так популярно?

Марк Томас считает, что «изначальная мотивация адептов палеодиеты – коммерческая, а привлекательность этого плана питания зиждется на потере веса. Если мы что-то и знаем о людях палеолита наверняка, так это то, что похудение их не интересовало».

Палеодиета расцвела и продолжает цвести по многим причинам, но одна из главных – ее эффективность в быстром похудении. Действительно, эта диета помогает многим сбросить лишние килограммы за весьма ограниченное время. Так почему же меня это так беспокоит?

Правда в том, что любая диета, основанная на правилах и ограничениях, приводит к потере веса. Палеодиета приманивает фальшивым романтическим посылом и тем, что у нее есть несколько защитников из академической среды. Но по сути она ничем не отличается от других диет. «Ешьте столько мяса, сколько хотите, и вы все равно похудеете» – звучит нелогично. При этом кажется, что нам наконец-то открыли некий великий

древний секрет. Однако штука в том, что палеодиета работает просто потому, что приводит к меньшему потреблению калорий. Мясо, со всем своим белком и жиром, сильно насыщает, и это радует людей, которые измучены вечным голодом, сопряженным с диетами. Палеодиета и похожие низкоуглеводные диеты предлагают неплохую стратегию похудения. Люди теряют вес не благодаря магической синхронизации с требованиями своих генов. Работает тот же механизм, благодаря которому они худеют по системе Аткинса, по щелочной, безглютеновой диете, по системе чистопитания и веганского сыроедения. Правила создают ограничения, а ограничения заставляют вас потреблять меньше калорий. Единственная причина успеха конкретно этих диетических ограничений – в том, что выдумка, на которой они основаны, имеет вирусный потенциал.

В палеодиете нет ничего нового. Она не более реалистична, чем «Флинстоуны». А вот непонимание научных фактов, которое заложено в фундаменте такой системы, сулит реальную опасность – отказ от разумных принципов. Один раз отмахнешься от настоящих экспертов, прислушавшись ко всяким харизматичным личностям, и тебя уже атакует целая стая волков псевдонауки.

Низкоуглеводная головоломка

Не имеет смысла критиковать научные основы палеодиеты – ничего нового тут нет. Если отбросить кое-какие нюансы, это диета для похудения, и ее идея стара как мир. Многие режимы питания на протяжении долгих лет успешно существовали по такому же протоколу. Сократите углеводы, особенно пшеницу и очищенные зерна, ешьте много белка и жира и наблюдайте, как ваш вес снижается. В какую бы обертку все это ни было упаковано, важно, что для многих людей диета такого сорта работает, причем работает хорошо. Значит ли это, что, несмотря на непримиримые противоречия почти со всеми известными диетическими рекомендациями, в такой диете есть смысл? Пусть предпосылки палеодиеты ошибочны, но не стоит ли нам всем здоровья ради перейти на низкоуглеводную диету с высоким содержанием жиров?

Честно говоря, одни только споры вокруг этого вопроса потянут на новую книгу. Целый ряд серьезных, умных людей, включая некоторых диетологов, защищают такую диету, потому что она приводит к похудению. Многие также оправдывают подобные системы питания, поскольку те якобы улучшают здоровье в целом. Эти люди утверждают: «жирные» диеты могут

защитить нас от сердечно-сосудистых заболеваний. Для тех, кто вырос в эпоху, когда насыщенные жиры считались опасными для здоровья, это звучит нелогично.

Специалистам по здоровому питанию все чаще приходится спорить, что лучше рекомендовать – низкоуглеводную диету с высоким содержанием жиров или более традиционную «средиземноморскую» диету (которая, к слову, сбивает с толку своим названием). Последняя основана на сложных углеводах, сбалансированном потреблении небольшого количества белка, ограниченном потреблении насыщенных жиров и замещении их полиненасыщенными жирами, например оливковым маслом.

Я всего-навсего шеф-повар, чье мнение в диетических дебатах играет весьма скромную роль. Но я склонен отстаивать средиземноморскую диету, предпочитая ее низкоуглеводной. Не говорю, что прав. Моим читателям будет интересно узнать, что мой куда более квалифицированный соратник Капитан Наука – хоть и не адепт низкоуглеводной диеты, во многом придерживается иного мнения, чем я. И все-таки мне хотелось бы вкратце изложить свою позицию, прежде чем мы перейдем к дальнейшим увлекательным разоблачениям.

Во-первых, несмотря на многочисленные публикации в СМИ, по-прежнему существует немало доказательств того, что потребление насыщенных жиров связано с сердечно-сосудистыми заболеваниями[3], а большинство низкоуглеводных диет подразумевают значительное потребление насыщенных жиров. Во-вторых, многие позитивные истории о похудении с помощью низкоуглеводных диет имеют некоторые статистические подтверждения, но не стоит путать похудение и здоровье. Многие хотят сбросить килограммы, но вовсе не для всех это желанная цель, а огромное количество людей такой сценарий совершенно не прельщает.

Жесткое ограничение углеводов может привести ко многим негативным последствиям, таким, как предрасположенность к дефициту витамина D (его важный источник – цельнозерновые) и недостаточное потребление пищевых волокон. Рискуя пошатнуть основы палеодиеты, скажу: мы – создания, обмен веществ которых сильно зависит от потребления углеводов. Мы – создания, у которых огромная потребность в глюкозе. Наконец, целый ряд генетических черт, прошедших строгий эволюционный отбор, указывает на то, что углеводы всегда были частью нашего рациона. Альтернативные способы получения глюкозы, к которым прибегает наш организм, совершенно неэффективны. Возможно, именно этим объясняется, почему ограничение углеводов – это успешная стратегия похудения. Подвергнуть организм стрессу,

ограничивая потребление определенного питательного вещества, особенно в контексте экстремальной низкоуглеводной и кетогенной диеты, – это далеко не идеальное решение, если вы хотите обеспечить себе здоровье надолго.

Один из главных трюков низкоуглеводной диеты и одна из причин, по которой так много людей ею одержимы, – то, что на самых ранних стадиях ограничение углеводов может заставить наш организм использовать запасы гликогена (краткосрочные резервы углевода в мышцах). При этом высвобождается огромное количество воды. В результате в самом начале диеты большинство людей серьезно сбрасывают вес – до нескольких килограммов за первую неделю. Это всего лишь потеря воды, но многих она очень мотивирует. К сожалению, это разовый бонус. В следующие недели может произойти быстрое увеличение веса (тоже за счет воды), если углеводы вернутся в рацион.

Исследования показывают: несмотря на первоначальный успех низкоуглеводной диеты с высоким содержанием жиров, уже через год нет почти никакой разницы в эффективности между ней и более традиционными диетами, подразумевающими меньшее потребление жиров[4].

Думаю, основное преимущество низкоуглеводных диет – эффект насыщения, который дает активное потребление жиров и белка. Они позволяют нам не чувствовать себя вечно голодными, когда мы ограничиваем потребление калорий. Вот почему так много людей скорее будут придерживаться таких диет, чем более сбалансированных и традиционных. Вечный голод многих заставляет сбиться с правильного диетического пути, и план питания, который, кажется, почти ни в чем нас не ограничивает, представляется весьма привлекательным.

Полагаю, многие используют низкоуглеводную диету с высоким содержанием жира, чтобы похудеть, поскольку руководствуются противоречивой и неполной информацией. Если диета, несмотря на некоторые риски, работает – что ж, может, это и неплохо. Я только против того, чтобы ее считали панацеей от всех бед. Есть целый ряд организаций, например британская Ассоциация общественного здоровья, которые оправдывают такую систему питания, утверждая, что она способна решить все диетические проблемы и что ее необходимо рекомендовать всем[5].

Да, некоторым людям низкоуглеводные диеты помогают похудеть, но это вовсе не универсальная система. Многим очень трудно придерживаться подобной схемы питания – отчасти из-за того, что хочется есть углеводы, к которым адаптирован наш обмен веществ. Кроме того, такие диеты имеют целый ряд

побочных эффектов, например подавление иммунитета (возможно, этим объясняется «низкоуглеводный грипп»), усталость. В экстремальных кетогенных диетах потребление углеводов жестко ограничено, чтобы заставить организм преобразовывать жир, а не глюкозу, как он привык. При этом у женщин может нарушиться выработка эстрогена, что чревато негативными последствиями для костей[6].

Во многом любовь фанатов «палео» и даже некоторых якобы научных организаций к низкоуглеводным диетам с высоким содержанием жиров обусловлена… байками. Существует убеждение: «То, что работает для меня, работает для всех». Но мы-то понимаем, что корреляция – это еще не причинно-следственная связь. Должны мы понимать и то, что многочисленные положительные примеры – это еще не доказательство эффективности. Боевой клич многих борцов с псевдонаукой – «Собрание баек – это не факты!» Байки избирательны по своей природе, особенно если они циркулируют в ограниченных сообществах в соцсетях. На каждую историю успеха, связанную с низкоуглеводной, палеодиетой или диетой Аткинса, приходится множество замолченных провалов. Люди худеющие считают наиболее эффективной ту систему, которая им помогает. Проблема начинается, когда такую стратегию провозглашают панацеей от всех проблем со здоровьем. Это ведет нас прямиком к шестому правилу Разъяренного повара: **они хотят, чтобы вы поверили, будто байки – это доказательства**.

Я шеф-повар и люблю еду, и пусть я покажусь вам предвзятым, но диеты, которые демонизируют какие-то конкретные ингредиенты, мне не нравятся. Особенно если демоном провозглашают нечто настолько важное для нашей жизни, как углеводы. Да, в стандартных диетических рекомендациях и в средиземноморской диете насыщенные жиры подвергаются суровой критике. Но эта критика подается как призыв к балансу, к более здоровому выбору пищи и принятию людей такими, какие они есть. Увы, по сравнению с заманчивыми обещаниями, на которых строится популярность модных диет, все это звучит скучно. Так позвольте мне поделиться с вами личной причиной, по которой я не стал бы отказываться от углеводов. Это… картофель.

Несмотря на то что он является абсолютно натуральным продуктом, его по какой-то прихоти исключают из палеодиеты, его демонизируют адепты низкоуглеводной системы питания по всему свету. Картофель вкусный, дешевый, доступный, из него можно так много всего сделать. С кулинарной и научной точек зрения он просто потрясающий, и он лежит в основе многих моих

любимых блюд. Если приготовить его правильно, сердце будет петь от счастья.

Я уверен, что умею готовить идеальную жареную картошку – хрустящую, почти карамелизованную снаружи, мягкую внутри, с ноткой тимьяна и насыщенностью говяжьего жира. Я могу приготовить картофельное пюре настолько шелковистое, богатое, маслянистое и сливочное, что как-то раз человек, который его попробовал, расплакался. Однажды я провел целую неделю на работе, стараясь сделать идеальные чипсы. Они у меня и так хорошие, но пока не идеальные. Я люблю картофель дофинуа, лионез, рости, соте, «Бомбей», картофельные чипсы, картофельные вафли, хэшбрауны, картофель хассельбек, крокеты, ньокки и пататас бравас.

Я люблю пироги по-деревенски и тушеное мясо с овощами и верю, что картошка, приготовленная на медленном огне с мясом, зачастую вкуснее самого мяса. Хорошо сделанные чипсы с пылу с жару – это настоящий праздник, они должны быть в меню ресторанов, увенчанных звездами Мишлен, их должны готовить суперзвезды кулинарии. Есть завернутые в бумагу чипсы на берегу моря – это величайшее гастрономическое удовольствие, которое я знаю.

За долгие годы работы на кухне я научился распознавать хороших поваров. Но только когда я вижу, как человек готовит картофель, я могу быть уверен, что он в принципе может готовить. Картофелю нужны забота, мастерство, точность, пунктуальность, правильная обработка и понимание, и тогда он раскроется в полной мере. Картофель – это наслаждение, это воплощение всего, что мне нравится в еде. Это скромнейший из ингредиентов, но немного времени, знаний и навыков, и его можно перевоплотить в нечто возвышенное.

Во время жестоких зим Второй мировой войны, когда мясо было в дефиците, а большинство фруктов и овощей оказались недоступны, картофель питал военные силы Великобритании, был важнейшей частью кампании «Копай для победы». Это питательный продукт, любимый всеми, многогранный, дешевый и вкуснейший.

Если вы не можете найти для картофеля место в здоровой, сбалансированной диете, значит, с этой диетой что-то не так. Картофель – практически идеальная пища. Создавать правила, которые исключают его из рациона, – большая ошибка. Вот такие произвольные исключения абсолютно здоровых ингредиентов из рациона и демонстрируют всю подноготную диет. За декорациями здорового образа жизни скрывается желание похудеть, оправданное упрощением и непониманием научных

знаний. Картофель отлично это показывает, и за это я люблю его еще больше.

8
Антиоксиданты

Герои и злодеи

Я очень люблю чай. Иногда выпиваю семь или восемь чашек в день. Пью чай из большой кружки, хороший и крепкий, добавляю в него молоко. Это эликсир, который может воскресить меня поутру и помогает продержаться вечером. Если напиться им вдоволь, он поможет от похмелья, смягчит симптомы болезни и улучшит любую ситуацию. Он наполняет и питает каждый день моей жизни. Мне жаль народы, которые не относятся к чаю с таким же энтузиазмом, как британцы. Они не знают, что теряют: чай – лучший напиток, известный человеку.

Невероятно, но благодаря причудливой прихоти судьбы, чай наделен почти магическими оздоровительными возможностями. Он наполнен антиоксидантами, а как мы знаем, антиоксиданты волшебным образом приносят здоровье. Это исцеляющие все на своем пути суперагенты в мире питания. Подобно тренированным спецназовцам, они проникают в наш организм, чтобы освободить его от злобных свободных радикалов. Свободные радикалы – гнусные преступники, воры, которые против нашей воли врываются в наши клетки. Они крушат все, что попадается им под руку, сеют бедствия и хаос, вырывают электроны из нашего ДНК, разрушают липидные мембраны и даже приманивают ЛПНП (знаменитый плохой холестерин) – по их злой воле он приклеивается к стенкам сосудов. Свободные радикалы – это результат радиации, токсинов, которые присутствуют в окружающей среде и сигаретном дыме. Это злобная банда террористов, которые вторглись в ваше тело. Их связывают с раком, потерей зрения, проблемами с памятью, сердечными заболеваниями, инсультами и целым рядом других хронических состояний.

И вот когда мы уже думаем, что все потеряно, появляются волшебные антиоксиданты. У каждого из них – своя миссия по освобождению тела от насильников. У антиоксидантов героические имена – витамин С, витамин Е, бета-каротин и коэнзим Q10. Они идут в атаку, хватают свободные радикалы, нейтрализуют их и разоружают – просто Чаки Норрисы в мире

питательных веществ! Еще большей силой обладают селен и марганец: они создают целое войско супермощных антиоксидантных ферментов и могут выманить к себе полчища свободных радикалов – ни дать ни взять Джон Рембо с М-16 наперевес!

Если за обедом я немного переусердствовал (а это вполне возможно, тем более что в столовой для персонала самая привлекательная еда – жареная), во второй половине дня я выпиваю чашечку-другую чая. Может, это звучит странно, но когда я пью его, то практически чувствую, как антиоксидантный спецназ спускается в мой организм и делает свою работу, устраняя любой вред, который могли нанести организму жареные вкусности. Так же я чувствую себя, когда пью первую чашку чая наутро после бурной ночи. Моя голова может гудеть, мой желудок может крутить, но элитный спецназ антиоксидантов вернет меня к жизни и починит все поломки в моем теле. Вот они, научные знания в действии. Благодаря им я люблю чай еще больше.

Иногда все складывается хорошо: то, чем мы наслаждаемся, приносит нам только пользу. Антиоксиданты – отличный тому пример. Чай, красное вино, шоколад – все они богаты этими невероятно полезными питательными веществами. Спасибо, наука, благодаря тебе моя жизнь прекрасна! Открываем вино, шуршим шоколадкой и кипятим чайник. Антиоксиданты – вот они, суперингредиенты, которые гарантированно защитят нас от токсинов современной жизни.

Или нет? Почему я так уверен, что антиоксиданты – это панацея? Правда ли это? Но не мог же я все это придумать! (Наука бросает на меня испепеляющий взгляд.) Да ладно, наука! Неужели ты лишишь меня и этой радости? Иногда кажется, будто все мои знания ошибочны. Вот и черпай информацию из газетных заголовков.

Знакомьтесь – ученый Коломбо!

Наука умеет испортить настроение. Как только у нас появляется отличная история, на которую все мы можем опереться, приходит наука со своим бесконечным надоедливым квестом на тему фактов и доказательств. Иногда она напоминает мне телевизионного детектива Коломбо, которого сыграл Питер Фальк. Вот, кажется, все на своих местах, все кусочки пазла сложены, но Коломбо опять беспокоит «еще одна вещь». С наукой то же самое. Даже когда мы говорим о самых фундаментальных

концепциях, которые только можно себе представить, Ученого Коломбо вечно мучает «еще один вопрос».

Возьмем закон всемирного тяготения Ньютона. Что может быть основательнее? Этот закон увидел свет в 1687 году, и его быстро стали считать важнейшей работой признанного гения. Закон Ньютона привлекает своей простотой: любые две частицы во Вселенной притягиваются друг к другу с силой, зависящей от их массы и дистанции между ними. Чем больше их массы и чем ближе они друг к другу, тем мощнее сила. Большинству из нас это очень просто понять. Закон Ньютона помогает объяснить, почему мы не улетаем в космос – гравитация, обусловленная огромной массой и близостью Земли, надежно держит нас на месте. Закон всемирного тяготения можно использовать, чтобы предсказать, как быстро яблоко упадет на землю, с его помощью можно рассчитать траекторию космических полетов, орбиты планет и еще множество разных штук во Вселенной. Добавьте к этому великолепную историю открытия, которое произошло в идиллическом саду Кента, и вот перед нами одна из самых неотразимых и мощных научных историй. Одинокий гений в момент вдохновения объясняет величайшую силу, которая определяет все в этом мире.

Но тут появляется Ученый Коломбо.

Ученый Коломбо: Итак, мистер Ньютон. Похоже, этот закон всемирного тяготения сослужил вам добрую службу. Все вроде складывается, во всем есть смысл. Земля вращается вокруг Солнца. Луна вращается вокруг Земли. Понятно, почему мы все не улетаем в космос. Вы, должно быть, счастливы, а я, пожалуй, пойду. Удачи во всех начинаниях.

Ньютон: Спасибо, Ученый Коломбо. Еще увидимся.

Ученый Коломбо идет к дверям. На полпути он останавливается и оборачивается к Ньютону, подняв палец.

Ученый Коломбо: Вот только еще одна вещь не дает мне покоя. Может быть, вы поможете мне?

Ньютон закатывает глаза.

Ньютон: О чем вы, Ученый Коломбо?

Ученый Коломбо: Да вот не могу выбросить из головы прецессию перигелия Меркурия. Если ваш закон действует во всей Вселенной, тут что-то не сходится. Поможете мне объяснить, как так получается, мистер Ньютон?

Ньютон: Экспериментальная ошибка, наверно. Ладно вам, всего-то 43 угловых секунды за столетие! Скорее всего, просто ошибка в измерениях.

Ученый Коломбо: Наверняка вы правы. Но не могу

выбросить это из головы.

Вот оно: Ученый Коломбо заметил мельчайшую проблему, связанную с теорией, и теперь не может остановиться. Крошечные вариации в орбитах планет, расположенных вблизи Солнца, не сходятся с теорией Ньютона (справедливости ради надо заметить, что это обнаружили уже через много лет после его смерти, а Ученого Коломбо вообще не существует). Когда это открытие было сделано, многие люди думали: отклонения так малы, что их легко объяснить. Но Ученый Коломбо, подобно настоящему Коломбо (я имею в виду придуманного телевизионного детектива) не успокоится, пока все не встанет на свои места. Несмотря на огромное сопротивление научного истеблишмента, который был готов на все, чтобы всемирный закон Ньютона остался всемирным, Ученый Коломбо не сдавался. В конце концов это привело к тому, что Эйнштейн развил свою общую теорию относительности. Она противостояла ньютоновской и объясняла крошечные несоответствия в орбитах. Вскоре на сцену вышел Артур Эддингтон и провел дьявольски хитрый эксперимент с целью протестировать теорию Эйнштейна: он использовал полное затмение, чтобы измерить, как гравитация Солнца преломляет свет далеких звезд. И Ученый Коломбо, с небольшой помощью Эйнштейна и Эддингтона, доказал свою правоту.

Ученая Пэлтроу

Хочу, чтобы вы на минутку представили ожившую антиутопию, в которой Гвинет Пэлтроу отвечает за науку. Как мы уже говорили, Гвинет и ее ЗОЖ-блогерская братия – фанаты когнитивной легкости. Они любят определенность. Представляю, что скоро Гвинет сменит Ученого Коломбо на его посту. Любая милая история, предлагающая элегантное решение проблемы, будет считаться законом. Наука станет ясной и постоянной, с четким, простым посылом. Ее разобьют на крошечные блоки с информацией, не подлежащей сомнению, на которые все мы сможем ссылаться.

Чтобы закон всемирного тяготения осел у всех в голове как вечная и непреложная истина, о нем напишут на сайте *Goop*, в рубрике «Теория недели». Гвинет, конечно, сопроводит его одобрительным комментарием:

> «О мой бог, Исаак – наш любимый физик здесь, на сайте Goop, и мы просто обожаем его новый закон

всемирного тяготения! Он очень простой и прекрасно вписывается в наш деловой стиль жизни!»

Инакомыслящих, которые поставят эти слова под сомнение, сокрушат программой чистки организма с помощью соков и видео на тему велнес.

И что? Закон всемирного тяготения – далеко не худшая вещь, которую одобряет Гвинет (вспомните, что она делает с кокосовым маслом). Это работает, и работает хорошо. Энтузиазма Пэлтроу хватит, чтобы запустить космический корабль на Луну. Правда, в мире антиутопии должен быть холистический корабль, работающий на целебных кристаллах.

Вот только если бы не Ученый Коломбо, не было бы у нас общей теории относительности. И Вселенную мы понимали бы гораздо хуже. Мы никогда не додумались бы до теории черных дыр и не поняли бы ничего про Большой взрыв. А что еще хуже, мы бы по-прежнему водили машины с бумажной картой на коленках, ведь наша GPS-навигация зависит от таких тонких расчетов, что на них влияет общая относительность. И современные достижения в виде лучевой терапии заряженными частицами, которая используется для лечения от рака, были бы нам тоже недоступны: в этом процессе важны огромные скорости и важно предсказывать движение частиц, что возможно только с помощью великой теории Эйнштейна.

Если не бросать вызов идеям, даже самым лучшим, не будет научного прогресса. Ученый Коломбо в ответе за величайшие достижения человечества. Благодаря его работе в рамках научного метода, наука выявляет отжившие, слишком легкие для понимания истории и находится в постоянном поиске правды.

Ученый Коломбо и антиоксиданты

Итак, антиоксиданты. Как я уже говорил, существует простая, понятная история об отважных супергероях-антиоксидантах и злобных свободных радикалах. В начале 1990-х эта теория была широко распространена. Основывалась она в основном на лабораторных наблюдениях за клетками животных. Недавний выпускник биофака, я на это полностью купился – как и многие другие. Экспериментальные свидетельства подкреплялись многочисленными фактами, демонстрирующими, что среди людей, в рационе которых много продуктов, богатых антиоксидантами, – фруктов, овощей и тому подобного – ниже уровень заболеваемости раком и целым рядом хронических

недугов. Это казалось очень многообещающим началом, мировые СМИ с наслаждением ухватились за тему. И все стали восхвалять великие антиоксиданты, идеальные естественные антидоты от ядов современной жизни.

Я думаю, мы можем представить, как повел себя Ученый Коломбо.

Ученый Коломбо: Есть только одна вещь, которая меня беспокоит.

Другие ученые: В чем дело?

Ученый Коломбо: Результаты исследований выглядят многообещающе. Но как это работает в реальности? Мы можем получить доказательства, что все эти антиоксиданты работают в человеческом организме?

Другие ученые: Конечно, можем! Предоставь это нам, Ученый Коломбо.

И ученые взялись за дело. Они поставили эксперименты, использовали добавки с антиоксидантами, чтобы оценить их воздействие на хронические заболевания.

Так как же антиоксиданты справляются с защитой людей от свободных радикалов? Если теории подтверждаются, должно быть заметно их серьезное влияние на уровень заболеваемости раком, на уровень сердечных заболеваний, потери зрения и инсультов. Но погодите-ка, у нас проблема.

Результаты работы антиоксидантов в «реальном мире» оказались где-то между слабыми и катастрофическими. Почти все исследования с антиоксидантными добавками разочаровывают, а иногда и того хуже. Метаанализ[14] показал, что среди людей, употреблявших добавки с бета-каротином, витамином С и высоким содержанием витамина Е, наблюдался повышенный уровень смертности[1].

Большое американское исследование показало, что бета-каротин и витамин А увеличивали риск развития рака легких[2]. Финское исследование с бета-каротиновыми добавками для курильщиков пришлось остановить, потому что оно показало значительный рост случаев возникновения рака[3]. По всем исследованиям слишком мало доказательств того, что антиоксидантные добавки оказывают какой-то положительный эффект при хронических заболеваниях.

Нельзя сказать, что антиоксиданты в рационе не играют никакой роли, но когда вы изучаете еду, практически невозможно установить связи между конкретными питательными веществами и результатами. Мы не можем сказать «антиоксиданты нас

оздоравливают», основываясь только на том, что у людей, в рационе которых много антиоксидантов, улучшается здоровье. Неудивительно, что у тех, кто ест много фруктов и овощей, лучше показатели по хроническим заболеваниям, чем у тех, кто ничего такого не ест.

Как мы уже знаем, корреляция не всегда равна причинно-следственной связи. Когда речь заходит об изменениях в диете, возникает столько вмешивающихся факторов, что делать выводы о влиянии одного-единственного питательного элемента просто противопоказано, какая бы милая история у нас ни вырисовывалась. Ежедневно мы усваиваем сотни различных химических элементов; выделить эффект от какого-то одного из них невероятно сложно. Если вы хотите суммировать доказательства влияния антиоксидантов на рацион, я вынужден развести руками: мы ничего не знаем.

Возможно, не стоит этому удивляться. Лабораторные тесты на клетках животных *in vitro*[15] показали обнадеживающие результаты, но реальность куда сложнее. Похоже, и свободные радикалы, и антиоксиданты играют важные роли в регулировании ключевых систем организма. Что особенно важно – свободные радикалы, кажется, не такие злодеи, какими их выставляли. Например, сейчас считается, что свободные радикалы играют важную роль в работе иммунной системы. Оказалось, белые клетки крови выпускают их, атакуя бактерии. Кроме того, похоже, что свободные радикалы, которые вырабатываются во время тренировки, отвечают за многие преимущества для здоровья, связанные со спортом, и бороться с ними с помощью высоких доз антиоксидантов, как многие рекомендуют, может быть контрпродуктивно.

Есть даже некоторые экспериментальные свидетельства того, что антиоксиданты, наши рыцари без страха и упрека, могут помогать раковым клеткам выжить и метастазировать (то есть распространяться по всему телу, что становится причиной многих смертей при онкологии).[4]

Итак, картина перед нами смешанная. Антиоксиданты нельзя считать единственной в своем роде группой героических субстанций с магической исцеляющей силой. Их вообще нельзя считать однородной группой субстанций, поскольку все антиоксиданты очень разные. Некоторые вещества, которые известны нам как антиоксиданты, например витамины С и Е, в больших дозах способны оказывать тот же эффект, что и свободные радикалы. Каждая из сотни субстанций, которые могут демонстрировать антиоксидантные способности, своеобразна и играет свою роль в поддержании работы тела. Как и в жизни, речь

о противостоянии добра и зла не идет. Наверно, жизнь была бы проще, если бы основывалась на таком простом конфликте, но реальность темна, сложна и полна нюансов. Как обычно, лучший совет – не зацикливаться на одной-единственной группе питательных веществ и постараться достичь хоть какого-то баланса.

И что теперь?

Значит, антиоксиданты – это не панацея. Ученый Коломбо сделал свое дело, и теперь, конечно, СМИ всесторонне осветят новые факты, а мы можем двигаться дальше. Вот как все должно было бы быть. Однако, в отличие от истории со всемирным тяготением, разочаровывающая весть про антиоксиданты почему-то не пробилась к публике. Но если то, что мы о них знали, неправда (или, по крайней мере, не настолько правда, как мы привыкли думать), почему большинство людей до сих пор в это верят?

Могу сказать про свой личный опыт: несмотря на то что я довольно хорошо информирован, до недавних пор я честно верил, что антиоксиданты в моих ежедневных чашках чая лечат мой организм. Я думал, все научно доказано. Как у большинства людей, у меня не было потребности в том, чтобы проверить, прежде чем поверить. Я не проверял эффективность каждого проведенного исследования, не проверял ссылки. Как и большинство людей, я поверил, что информация про антиоксиданты верна, поскольку смутно помнил – я это где-то читал, и мой инстинктивный мозг решил, что все сходится. Да и чай – это приятно.

Слепое принятие фактов, основанное на привычках, напоминает стадное поведение. Только при стадном поведении на нас влияют действия других членов группы, а тут на первый план выходит память о том, как мы вели себя раньше. Мне с моей верой было удобно: она казалось мне правильной, потому что я уже верил в прошлом. Неважно, что я не помнил, откуда все это взял, где об этом впервые услышал. Я шел проторенной дорогой, соглашаясь со своими прошлыми «я», верившими в силу антиоксидантов. Даже не сомневался, на правильном ли я пути. Я был настолько уверен в своих чувствах, что представлял, как отважные антиоксидантные герои проникают в мой организм, стоит мне пригубить чашку чая.

Уровень нашего невежества

Хоть я и обеспокоен своим невежеством, меня утешает, что я не один такой. О волшебных антиоксидантах по-прежнему говорят повсюду. И пусть Ученый Коломбо отказывается верить этой простой концепции, миф по-прежнему существует. Вот, почитайте подборку с моих любимых сайтов о чистопитании.

> «Жеруха лекарственная буквально сочится антиоксидантами. Отличное средство в борьбе с недосыпом, идеально для восстановления после тренировки в спортзале».

> «Кокосовые орехи также содержат прекрасные антиоксиданты, которые помогают защищать наш организм от болезни».

> «Огурцы и сельдерей полны антиоксидантами, а это просто замечательно для вашей кожи».

> «Асаи – в числе рекордсменов по уровню антиоксидантов… Каждая ложка этих ягод защищает ваш организм от вреда, который ему наносят свободные радикалы, и последующих хронических болезней».

А вот еще цитаты от разных маленьких брендов «здорового питания»:

> «Антиоксиданты – защитники организма. Это химические соединения, которые предотвращают старение и хронические заболевания. Проще говоря, чем больше вы их едите, тем лучше ваше тело экипировано для борьбы с инфекциями и болезнью».

> «Kyporis Antioxidant Dew наполнен антиоксидантами, которые будут сражаться со свободными радикалами».

> «Lean and Green Body Brilliance содержит мощные антиоксиданты, такие как черника и ягоды годжи, которые помогут вашему организму сражаться со свободными радикалами».

Поверьте мне, это только маленькая подборка. Список можно продолжать. Похоже, многие так и не прочитали памятку об антиоксидантах. Или решили не верить тому, что там написано.

В мире крупных производств еды и напитков ситуация несколько иная. В 2009 году компания *Tetley* в рекламе зеленого

чая написала следующее: «Чтобы с легкостью о себе позаботиться, выберите *Tetley Green Tea* – он наполнен антиоксидантами». Вскоре после этого Управление рекламными стандартами заставило *Tetley* отозвать эту рекламу, поскольку компания «намекала, что чай мог оказывать положительное влияние на здоровье, помимо гидратации, в особенности за счет содержания антиоксидантов» и что «эти претензии не были обоснованы».

Дело ученой Пэлтроу живет

Хоть громкие необоснованные утверждения на розничных продуктах печатать нельзя, кажется, мой параллельный мир, где Гвинет Пэлтроу отвечает за науку, не так уж далек от реального. По крайней мере в том, что касается антиоксидантов. В реальной жизни они либо вообще на нас не влияют, либо их влияние стремится к нулю, но об их силе по-прежнему слагают легенды. Доступные нам сведения об эффективности популярных антиоксидантных добавок невероятно скудны, а в некоторых случаях наводят на весьма печальные мысли. И тем не менее поезд имени антиоксидантов все еще мчится вперед.

Ежегодно в США продажи добавок с антиоксидантами приносят около $500 млн – несмотря на то, что нет доказательств их положительного воздействия на здоровье при наличии хронических заболеваний. ЗОЖ-блогеры, маленькие производства, самопровозглашенные специалисты по питанию и всевозможные гуру превозносят продукты, обогащенные антиоксидантами, и специальные добавки, наделяя их волшебными свойствами. Когда люди выстраивают жизнь вокруг конкретного убеждения, да еще и зарабатывают на нем, им не просто доказать, что оно ошибочно.

Означает ли это, что общественные знания об антиоксидантах сильно отстают от научного консенсуса? Я думаю, да. Многие люди безо всякой причины тратят целые состояния на покупку антиоксидантных добавок, и дезинформация может привести к опасным последствиям.

Несколько лет назад в Нью-Йорке был проведен опрос онкологических больных. Выяснилось, что около 60 % из них во время лечения принимали добавки с антиоксидантами, зачастую в больших дозах, не поставив в известность своего врача. А мы же помним: исследования показали, что добавки с антиоксидантами могут оказывать негативный эффект на результаты лечения. Тем не менее пациенты почему-то настолько убеждены в силе антиоксидантов, что предпочитают не замечать доказательства

обратного. Вот она, настоящая проблема – игнорирование «злой» науки. Стоит один раз оставить щелку в дверях, и вы рискуете впустить в дом целый потоп.

Я по-прежнему люблю чай, по-прежнему выпиваю по семь-восемь кружек в день. Некоторым утешением мне служит исследование флавоноидов, которые содержатся в чае и шоколаде, показавшее, что они могут защищать от сердечно-сосудистых заболеваний[5]. Исследование еще не подтверждено рандомизированными контролируемыми испытаниями, но это похоже на начало хорошей истории, и я склоняюсь к тому, чтобы ее придерживаться (тут наука снова бросает на меня испепеляющий взгляд). Я понял важность работы Ученого Коломбо и оставил фантазии о магической силе антиоксидантов. Неохотно перевожу свой внутренний взор на смешанную, сложную, полную нюансов картину, свойственную многим научным областям. С печалью сказал я «прощай!» своим антиоксидантным героям, напоминающим Чака Норриса. Досадно, но такова цена научного прогресса – надо прощаться с известными идеями ради поиска правды. Это тяжело, но если мы хотим, чтобы мир развивался, мы должны попытаться уговорить и других поступать так же.

Ученый Коломбо: Ну что, Эйнштейн. Похоже, эта общая теория относительности сослужила вам добрую службу. По крайней мере, у нас теперь есть теория, которая объясняет все. Пожалуй, я пойду.

Эйнштейн: Ладно, Ученый Коломбо. Еще увидимся.

Ученый Коломбо идет к выходу. Возле дверей он останавливается, поворачивается и поднимает палец.

Ученый Коломбо: Только еще одна вещь беспокоит меня, профессор Эйнштейн.

Эйнштейн: Да?

Ученый Коломбо: Не могу понять, как эта «общая относительность» согласуется с законами квантовой физики. Как ни ломаю голову, не понимаю, как из этого получается последовательная теория квантовой гравитации. Поможете мне разобраться?

9
Запоминающее «я»

Разъяренный повар обламывает весь кайф, снова

По мнению специалиста по поведенческой экономике Дэниела Канемана (знаю, что уже упоминал его, но он правда классный), мы воспринимаем мир двумя способами. Наше чувственное «я» – это быстрый, интуитивный и по большей части бессознательный способ мышления, который действует в настоящем моменте. Чувственное «я» мониторит мир вокруг, решает, насколько нам нравятся какие-то вещи, насколько нам больно, страшно, жарко, вкусно, нравится ли нам запах, довольны мы или скучаем в этот конкретный момент. Если кто-то спрашивает нас: «Это очень горячее?» или: «Там идет дождь?», наше чувственное «я» отвечает на эти вопросы.

Запоминающее «я» – часть мозга, которая получает информацию от чувственного «я» и превращает ее в историю нашей жизни. Она более медленная и задумчивая и определяет, как мы оцениваем то, что сделало наше чувственное «я». Наша запоминающая часть ведет наблюдения, и когда кто-то интересуется: «Какой была погода прошлым летом?», «Тебе нравится твоя работа?» или: «Как прошел день?», именно она дает ответы.

Наши воспоминания могут обладать очень большой властью, но, к сожалению, у нас нет места, чтобы хранить в памяти абсолютно все. Запоминающее «я» видит мир очень короткими вспышками; некоторые из них длятся всего по три секунды, а большинство мгновений, которые мы переживаем, бесследно исчезают. Через запоминающее «я» передаются только важные кусочки, значимые моменты, перемены в истории. Поскольку пространство для хранения ограниченно, запоминающее «я» весьма избирательно даже по отношению к коротким вспышкам воспоминаний: менее важные события просто стираются. Это значит, что запоминающее «я» может сортировать наш опыт по значимости. При этом зачастую оно игнорирует счастливые моменты спокойного удовлетворения, позволяя им кануть в Лету. Запоминающему «я» больше нравится экстрим.

Представьте, что мы ужинаем с семьей и друзьями в своем любимом местном ресторане. Все просто идеально, и чувственное «я» каждого из нас наслаждается процессом. К сервису не

придраться, еда безупречна, напитки и разговоры текут свободно. Но каким-то образом в конце вечера я не по своей вине случайно очень сильно напиваюсь, обижаю сестру миссис Разъяренный повар, падаю со стула и проливаю напиток в ее очень дорогую сумочку. Такое может случиться с каждым. Думаю, все со мной согласятся: если такой чисто теоретический пример вдруг стал бы реальным, никто не должен никого ни в чем обвинять и упрекать.

«Поверить не могу, что он до такого докатился. Испортил весь вечер!» – сказал бы каждый свидетель событий. «Все было просто ужасно», – решили бы они. Конечно, этот инцидент не мог все разрушить. Чувственное «я» каждого, кто сидел за столом в тот вечер, до последнего наслаждалось совместно проведенным временем. Но запоминающее «я» любит все очернить из-за очень плохого воспоминания, возникшего под конец. С прошлогодней погодой то же самое – наша память исказит всю картинку из-за пары ужасных летних дней. Сломался кондиционер в разгар кратковременной жары, во время похода лил дождь – и все: мы уже настроены негативно, и запоминающее «я» тоже.

Когда нас спрашивают о прошлом, мы создаем историю, основанную на ограниченных кусочках воспоминаний, как правило, на важных вехах нашего пути. Запоминающее «я» решает, что считать важным. Миссис Разъяренный повар думает, что самым важным в этой истории был ее безобразно пьяный муж, а маленький ребенок, который тоже был тем вечером с нами, сказал бы, что его самое главное воспоминание – это очень вкусное клубничное мороженое.

Запоминающее «я» решает, как рассказывать о происшедшем, во многом исходя из наших убеждений, ценностей и мнений. Каждый из нас излагает свою историю, и то, что для одного становится эпохальным событием, у другого просто не откладывается в памяти. Каждый из нас выбирает свои собственные опорные точки, определяющие звучание нашей истории.

Запоминающее «я» направляет будущие решения, и тень, которую бросают на нашу память из ряда вон выдающиеся события, влияет на наше поведение. Мозг настроен запоминать сильный негативный опыт и корректировать свое поведение, чтобы избегать его в будущем, даже если при этом мы будем упускать тонкие приятные моменты. Наверно, это помогло нашему виду выжить, но не помогает нам чувствовать себя счастливее в повседневной жизни. Дэниел Канеман называет это тиранией запоминающего «я». Оно может заставить нас вести жизнь, которой мы не особенно довольны, упустить множество радостных моментов, только чтобы избежать крошечной

вероятности какого-то ужасного происшествия.

Сила веры

Мне долгое время не давала покоя мысль: как умные, образованные люди могут всецело отдаться псевдонауке и откровенной чепухе? Я рассматривал некоторые ситуации, которые могут способствовать рождению ложных убеждений, но ведь эти убеждения еще и выживают как-то в течение длительного времени. Если вы продаете уверенность, вы должны быть уверены в том, что продаете, а в наш информационный век это очень трудно.

Возьмем щелочную диету. Как мы уже говорили, научная основа у нее хлипкая до смешного, но многие последователи такой системы питания считают, что это истина, высеченная на скрижалях. Когда я смотрю в глаза евангелистов этой диеты, я могу сказать, что они действительно в нее верят. Это не значит, что придерживаться ее становится менее опасно, просто я не думаю, что этими людьми руководит злой умысел. Но раз уж отец-основатель диеты был осужден за медицинскую практику без лицензии, его последователи должны знать о критике созданной им системы. Не верю, что вы хотя бы изредка не гуглите то, от чего зависит весь ваш доход.

Ужасно трудно найти диетолога, врача, уважаемого медицинского авторитета, который был бы готов поддержать щелочную диету. Интернет кишит недоверием и критицизмом. Достаточно погуглить пару минут, и вот перед вами обстоятельное развенчание мифов от ведущих экспертов. Неужели даже это не лишает адептов диеты уверенности? Занимаясь поиском доказательств, мы всегда будем отдавать предпочтение информации, которая подтверждает наши убеждения и соответствует нашим пристрастиям. Но тут речь уже о другом уровне самообмана, и мне ужасно интересно, как можно сохранять полную, непоколебимую уверенность при таких обстоятельствах. Для этого нужно не только находить недостатки в контраргументах, а жить, как будто этих контраргументов вообще не существует.

Бритт Мари Хермс

После разговора с Бритт Мари Хермс, бывшим натуропатом, а ныне разоблачителем псевдонауки, я стал думать, как

запоминающее «я» направляет наши убеждения. История Бритт весьма интересна: она предоставляет редкую возможность взглянуть на мир ложных убеждений глазами человека, который, по собственному смелому признанию, когда-то их разделял.

Вне всякого сомнения, Бритт весьма умна и хорошо информирована. Она магистр по молекулярной биологии, учится в докторантуре, изучает причины, по которым люди принимают те или иные решения о своем здоровье. Но еще несколько лет назад Бритт была практикующим натуропатом, выписывала неэффективные средства и выдавала шарлатанские рекомендации, ничуть не сомневаясь в своей правоте и не имея никакого понятия о том, что на самом деле продает ложь.

Бритт выросла в Южной Калифорнии, в той части мира, где открыто декларируется одержимость здоровьем, внешностью и эзотерическими верованиями. В юные годы она была сильно обеспокоена вопросами питания и здоровья. Это беспокойство подпитывалось изображениями прекрасных тел, которые публиковали в журналах, и потребностью в контроле – неудивительно, если учесть, что взрослела Бритт в официально признанной столице всех известных миру пищевых закидонов.

Бритт рассказывает, как шаг за шагом всевозможные байки и истории о позитивном опыте, связанном с альтернативной медициной, включая ее собственный опыт борьбы с аутоиммунными проблемами, позволили ей с легкостью принять соответствующие убеждения. Некоторое время она работала с прекрасно образованной и в целом просвещенной семьей, которая, основываясь на собственном опыте, верила в причинно-следственную связь между прививками и аутизмом. Это еще больше укрепило ее систему убеждений, бросающих вызов традиционной медицине.

Подростковый и юношеский опыт Бритт буквально подталкивал ее к альтернативной медицине. Решив стать доктором-натуропатом, она была абсолютно уверена, что осваивает легитимную область медицины. Родители спросили Бритт, почему бы ей просто не пойти в медицинскую школу, но она полагала, что выбирает самое динамичное направление медицины, которое более точно отвечает ее ценностям и убеждениям. «Я искренне верила, что могу стать практикующим медицинским специалистом, работать в широкой сфере общественного здравоохранения или даже сотрудничать с ВОЗ, – рассказывает Бритт. – Я всегда об этом мечтала, а теперь понимаю, что мне придется получать новое образование, чтобы эта мечта сбылась».

Как только Бритт начала учиться, она стала принимать на

веру все больше и больше ненаучной информации. Ведь она сидела в классе, училась у опытных и авторитетных преподавателей. Натуропатию, которая включает причудливые и псевдонаучные практики, такие как гомеопатия и лечение кристаллами, преподают не в каком-нибудь вигваме, где гуру, сидя по-турецки, вещают о своей духовности. Будь это так, пожалуй, гораздо меньше людей попалось бы в ловушку. Но в школе, куда ходила Бритт, все было чин чином: классическая образовательная среда, опытные и, казалось бы, знающие учителя, все атрибуты респектабельности. Со стороны казалось, что это место, где говорят правду.

Мы еще вернемся к истории Бритт в главе 21, посвященной борьбе с лженаукой, поговорим о годах, которые она провела за «лечением» пациентов. Но когда я общался с ней, один вопрос поставил меня в тупик. Как может человек настолько образованный, информированный, цивилизованный, интересующийся наукой и истово желающий работать в медицине, так долго жить со столь глубокими ложными убеждениями?

Бритт не помнит никаких внутренних конфликтов, которые мучили бы ее до того, как привычный мир начал рушиться. Она не помнит, чтобы читала что-то, противоречащее ее убеждениям натуропата. Усомнившимся родителям она просто объясняла, что выбрала определенный путь в сфере медицины, достойный умного, ориентированного на карьеру специалиста. На протяжении всей учебы и практики у нее не было ни малейших сомнений. Я не представляю, как такое возможно. Я не представляю, как кто-то мог настолько долго жить со столь ошибочными убеждениями и не сомневаться в них ни секунды.

Иногда я смотрю на очередного диетического гуру, пока он рассказывает мне, как молочные продукты вымывают кальций из моих костей, а лимонная вода ощелачивает весь организм, и пытаюсь увидеть хотя бы тень неуверенности в его глазах. Конечно, время от времени даже гуру заходят на сайт «Научно обоснованная медицина» или на другие многочисленные ресурсы, где публикуют разумные советы, но их убеждения не меняются. Зачастую мне кажется, что эти люди должны быть невероятно крутыми актерами, ведь ничто не выдает их сомнений. Возможно, причина в том, что, как и Бритт, которая провела долгие годы в этом мире, они искренне в него верят. Наверняка это единственная причина, по которой псевдонаука так процветает. Сомнения, неуверенность, потребность задавать вопросы – все это свойства настоящей науки, ее непрерывных поисков истины. Это удел Ученого Коломбо, которого вечно беспокоит «еще одна

вещь». Наверно, чтобы псевдонаука процветала, мы должны верить в определенность?

Одурачены запоминающим «я»?

Возможно, часть ответов на мои вопросы кроется в запоминающем «я». Не могу поверить, что в наш век, изобилующий информацией, чувственное «я» Бритт не получало иного опыта, не участвовало в дискуссиях, не испытывало никаких сомнений. Возможно, какой-нибудь друг говорил при ней, что все, на чем строится лечение гомеопатией, – это полное безумие. Может быть, она читала статью в газете о ложных убеждениях участников антипрививочной кампании. Наконец, сам факт, что некоторые виды терапии и ухода за пациентами в натуропатии настолько тупые, должен был смутить ее яркий пытливый ум.

Предполагаю, что Бритт и многим другим выбравшим такой же путь, все это знакомо. Вернее, это знакомо их чувственному «я». Но вполне возможно, что наш опыт, стиль жизни, системы убеждений и многие другие факторы заставляют запоминающее «я» выбирать только те детали истории, которые кажутся нам подходящими. Моя жизнь с ранних лет пошла по другому пути, и для меня значимыми кажутся комментарии докторов, ученых, скептиков и сомневающихся. Возможно, в случае Бритт эти комментарии отклонялись, не включались в историю ее жизни. Фрагменты памяти, которые могли бы сэкономить ей годы никчемного образования, запоминающее «я» произвольно вырезало ради всевозможных баек.

К счастью, помимо восприимчивости к ложным убеждениям, жизненный опыт Бритт наградил ее сильным чувством моральной ответственности. Больше всего на свете ей хотелось помогать и заботиться о пациентах, менять мир. Несмотря на то что она пошла по пути альтернативной медицины, она сохранила уважение к авторитетам. Когда пропал багаж с лекарством под названием «Юкрэйн» (Ukrain), ее начальник упомянул, что препарат, наверно, конфисковали. Тогда в голове у Бритт впервые зазвонили тревожные колокольчики. Она стала искать информацию о лекарстве и выяснила, что его не одобрило Федеральное управление по контролю за лекарствами, и импортировать «Юкрэйн» в США – федеральное преступление. Новость повергла Бритт в шок, и она вступила в конфликт с боссом – тот использовал пресловутое лекарство для лечения онкологических пациентов, многие из которых были в

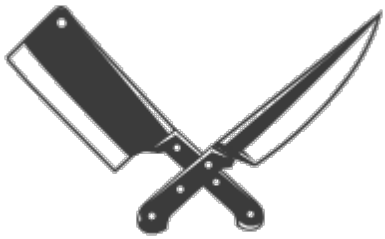
терминальной стадии болезни. Босс признался, что его действия были сомнительными с точки зрения закона, и Бритт пришлось уволиться и нанять адвоката. С ней тут же стали связываться ключевые фигуры сообщества натуропатов, призывая ее не ходить к властям.

После того как бывшие коллеги и друзья повернулись к Бритт спиной, она стала разбираться, какие знания ей давали на тренинге для будущих натуропатов. Она даже обратилась к людям из лагеря скептиков, включая профессора Эдзарда Эрнста и доктора Саймона Сингха – это авторы великолепной книги «Ни кошелька, ни жизни. Нетрадиционная медицина под следствием». Очень скоро Бритт поняла, что натуропатия, которой она посвятила почти восемь лет своей жизни, была далеко не динамично развивающейся отраслью медицины. Как только все стало рушиться, ее восприятие мира изменилось навсегда. Наверное, это был травматичный опыт, перевернувший всю ее жизнь.

Невероятно, но то, как Бритт видит прошлое, не изменилось. Даже полная перезагрузка системы убеждений не вернула потерянные воспоминания: история связанных с натуропатией лет остается историей абсолютной, непоколебимой веры. Я вижу, что это свойственно системе ложных убеждений многих самопровозглашенных ЗОЖ-гуру, о которых мы говорили. Многих из них учат детоксу и щелочной диете в строгой образовательной манере. У многих из них к тому времени уже есть опыт в эзотерической философии, есть связи с миром натуропатии. Почти у всех найдется впечатляющая личная история. Жизнь подготовила их к принятию таких идей. Но чтобы это принятие было устойчивым, мне кажется, их запоминающее «я» внимательно отбирает моменты и опыты, которые подкрепляют их систему убеждений. Негативные комментарии при этом стираются из памяти как что-то пустое, не стоящее беспокойства.

Нас всех направляет наше запоминающее «я», и оно может быть настоящим тираном, каким его описал Канеман. Единственный трюк, который мы можем использовать, – проверять, какие воспоминания мы сохраняем, а какие стираем, потому что если мы стираем не то, что надо, наше видение мира может оказаться сильно искажено.

Часть III
Источник эпидемии



10
Эволюция мифов

Знаю: я обещал, что на страницах этой книги вы не найдете волшебный секрет здорового питания, но я узнал такое, чем просто не могу не поделиться. Кажется, я раскопал интересные научные факты, которые могут решить многие проблемы современности, связанные со здоровьем. Рад представить вам новый тренд в мире здоровых диет. Знакомьтесь – диета по кариотипу.

Ура! Мы будем богаты!

Эта диета выросла из теорий, развившихся внутри сложной научной области – цитогенетики, но посыл у новой системы питания довольно простой. Он основан на том, что лучше всего питаться согласно нашему естественному месту в пищевой цепочке. Люди быстро развили технологии, которые дают нам преимущество над другими формами жизни. Это ставит нас на более высокие позиции, чем задумано природой. Например, мы придумали разные способы ловить рыбу, хотя на протяжении значительного периода эволюции мы на это способны не были. Кроме того, мы придумали оружие и капканы, чтобы охотиться или заманивать в ловушки многих животных, которые были недоступны нашим далеким предкам. По этой причине мы постоянно едим всевозможные виды животных, к употреблению которых в пищу мы генетически не предрасположены.

Как определить, какие из земных созданий годятся нам в пищу? Ответ простой. Он лежит в наших хромосомах, хранителях генетического материала, который определяет, кто мы есть.

Вот оно что! Помню хромосомы со школы.

Наше естественное положение в пищевой цепочке, конечно же, определяется количеством хромосом в нашем клеточном ядре. Понятно, что животные и растения, у которых хромосом больше, чем у нас, нам не подходят – они содержат больше генетического материала и стоят выше в пищевой цепочке. Есть их для нашего обмена веществ вредно на глубоком молекулярном уровне. Исследования показали, что потребление большого количества продуктов, приготовленных из этих видов, может привести к проблемам с метаболизмом, таким как ожирение и диабет.

Другие, «низшие» создания, или растения с меньшим количеством хромосом, нам подходят, так что если мы выработаем привычку есть только их, наше здоровье и благополучие значительно возрастут. Чем меньше хромосом, тем

больше нам подходит еда. Я видел людей, которые сбрасывали лишний вес, начав питаться по этой радикальной диетической программе. Их здоровье в целом улучшилось, появилось естественное сияние, они стали энергичными, и у них идеальные блестящие волосы.

Чтобы следовать этой диете, нужно избегать употребления некоторых продуктов. Запомните: у человека 46 хромосом в каждом клеточном ядре. Некоторых рыб, например, карпа (104 хромосомы) и креветок (86–92 хромосомы) следует избегать, потому что их было практически невозможно раздобыть до изобретения удочек, крючков и рыболовных сетей (карпы известны хитростью и умом, а креветки маленькие и их тяжело поймать). Собаки (78 хромосом), лошади (64) и ежи (целых 90 хромосом) тоже остаются за пределами меню – понятно, что они совершенно не подходят людям для употребления в пищу. То же самое козы (60), овцы (50), олени (68), зайцы (48), индейки (80), голуби (80) и цыплята (78).

Нееееет! Только не куриные наггетсы! Я думал, что это суперфуд!

Большинство растений разрешены, но есть несколько, которые по сложным генетическим причинам стоят слишком высоко в пищевой цепочке. Картофель и табак (по 48 хромосом) – оба полны вредных химикалий, корни которых уходят глубоко в их хромосомы. Это объясняет, почему табачный дым настолько токсичен для человека. У некоторых растений и животных почти столько же хромосом, как и у человека. Барсуков (44 хромосомы), кроликов (тоже 44), овес (42) и пшеницу (42) можно употреблять, но не регулярно. Свиней (38), дождевых червей (36) и тигров (38) можно есть только время от времени.

Ммм, земляные черви! Вкусняшка!

Спуститесь ниже 25 хромосом, и вот вы на том уровне, когда цитогенетическое соответствие достигает максимума. Рис (24 хромосомы), улитки (24), фасоль (22) – это весьма подходящие ингредиенты, что подтверждается крепким здоровьем жителей Валенсии, которые регулярно едят паэлью с белой фасолью и улитками.

Капуста (18 хромосом), редиска (18) и кенгуру (16) – это хромосомный суперфуд. Горох (14 хромосом) и ячмень (14) полны жизненно важных микронутриентов благодаря своим хромосомам. Если вам удастся поймать самку индийского оленя мунтжака (6 хромосом), вы на пути к идеальному здоровью – неудивительно, почему многие практикующие аюрведу едят это питательное мясо. Идеальный гарнир для такого блюда – самцы черных муравьев-бульдогов, обладающие одной-единственной

хромосомой. Сияние и энергия вам обеспечены.

Каждый, кто читал мой блог или первую половину этой книги, знает, как критично я настроен по отношению ко всевозможным причудливым диетам. Но к цитогенетическому питанию я пришел, когда со здоровьем дела у меня обстояли ужасно. Меня постоянно мучили простуды, в горле вечно копошилась инфекция, я был невероятно вялым. У меня имелись жуткие проблемы с кишечником – одну неделю хронический запор, другую – понос. Все было так плохо, что я чуть не бросил писать книгу из-за истощения и бесконечных проблем. Но как только я стал отказываться от многохромосомных продуктов и переключился на полезные малохромосомные, мое здоровье постепенно восстановилось. Я наполнился жизненными силами и энергией и благодаря этому продолжаю свою работу.

Если вам и людям, которых вы любите и о которых заботитесь, знакомы чувства усталости, потерянности, раздражения, разъединенности с миром, переключайтесь на цитогенетическое питание и диету по кариотипу. Гарантирую, что вы сбросите лишний вес и воссоединитесь со своим счастливым и здоровым «я», настроенным на долгую жизнь.

Прилипчивые идеи

Естественно, диета по кариотипу – это мусор, молекулярно-биологический прикол. Я придумал его вчера утром, на пробежке, и еще потом несколько минут почитал Википедию (вы знали, что у миноги 174 хромосомы?).

На примере этой диеты я хочу объяснить некоторые причины, по которым всякие мифы и закидоны застревают у людей в головах. Мне нравится думать, что диета по кариотипу отвечает всем основным критериям успешной диеты. Положа руку на сердце, в ней столько же научной ценности, сколько и в других диетических фантазиях, которые мы здесь обсуждали. В предыдущих абзацах очень мало того, что можно назвать научной небрежностью. Питательная ценность во многом обусловлена ДНК, которая содержится в хромосомах. Каждый, кто решит опробовать диету, должен будет придерживаться свода строгих правил, а это, скорее всего, приведет к потере веса.

Я видел статью в федеральной газете: там кто-то утверждал, что мы не должны есть осьминогов, поскольку у них больше хромосом, чем у нас. Значит, некоторые люди склонны верить, будто количество хромосом каким-то образом обозначает эволюционные достижения. Окажись это правдой, картошка была

бы втрое более сложным организмом, чем кенгуру. И хотя моя новая диета придумана в спешке и лишена научной строгости, у меня есть основания полагать, что у нее хороший потенциал.

В своей книге «Сделано, чтобы прилипать» Ден и Чип Хизы изучают факторы, которые позволяют идеям процветать и расти. Вообще-то в целом эта книга о позитивных способах восприятия информации, но Чип Хиз посвятил огромную часть своей академической жизни изучению городских баек. Он исследовал, почему некоторые истории годами передаются по всему миру из уст в уста и никто не требует никаких подтверждений их правдивости. Эти мифы охватывают широкий круг тем, включая истории о бандах похитителей почек, о жареных крысах в *KFC*, убитых подростках и грызунах в заднем проходе. Но все они отвечают определенным критериям, что и позволяет им распространяться. Вдобавок ко всему они, похоже, еще и развиваются со временем, благодаря чему растут и множатся беспрерывно.

Подобно видам живых существ, которые эволюционируют в природе, идеи постоянно меняются, сохраняя определенные свойства и адаптируясь к местным условиям жизни, новым технологиям и социальным переменам. В книге Дена и Чипа выделены шесть главных критериев, помогающих идеям держаться на плаву. Эти критерии относятся не только к мифам и городским легендам, они относятся к любым идеям, у которых есть потенциал, включая мифы о диетах и всякие пищевые причуды.

Итак, прилипчивые идеи должны быть…

1. Простыми. У диеты по кариотипу понятные предпосылки; вся еда разделена на хорошую и плохую, и это деление основано на простых, легко доступных числах. Хорошо, если правила построены на размытых научных принципах, как в случае со щелочной диетой и палеодиетой. Любую хорошую идею должно быть легко подать, как основу сценария для голливудского фильма, выразив всю суть в нескольких словах: «Ешьте то, что соответствует вашим хромосомам», «Ешьте щелочные продукты» или «Питайтесь, как пещерный человек».

2. Неожиданными. В этой моей диете точно есть нечто неожиданное: секрет здорового питания всегда был спрятан в наших клеточных ядрах. Наконец раскрыта тайна, почему нам не следует есть картошку, собак и ежиков. Кроме того, частично раскрывая правду, мы оставляем пространство для любопытства, и аудитории хочется получить больше информации. Люди хотят узнать, к каким видам растений и животных применимы тайные правила питания, связанные с хромосомами. Стоит ли нам есть

говядину? Помидоры? Авокадо? Тутовые ягоды?

3. Конкретными. В сознании людей идеи должны превращаться в конкретные образы. Эмоциональный язык следует использовать, чтобы нарисовать понятные картины. В диете по кариотипу противные и неподходящие ингредиенты сознательно перечисляются наряду с «нормальными» животными и растениями, чтобы вызвать неприятные ассоциации. Несколько ярких описаний испражнения тоже не помешают – они неизменно популярны в ЗОЖ-блогосфере и используются, чтобы спровоцировать отвращение.

4. Правдоподобными. Идеи должны быть такими, чтобы в них можно было поверить. Мне еще надо над этим немного поработать, но в описании моей диеты не так уж много неправды. Технически не будет ложью сказать: «исследования показали: потребление большого количества продуктов, сделанных из этих биологических видов, может привести к проблемам с метаболизмом, таким как ожирение и диабет». Потребление большого количества чего угодно приведет к таким проблемам. Я мог бы процитировать научную литературу, чтобы доказать, что пищевая ценность продуктов определяется ДНК хромосом. Сравнительно просто обзавестись докторской диссертацией якобы собственного авторства и называть себя «доктор Разъяренный повар» – звучит солидно. Ну а если этот маневр не удастся, я всегда могу сослаться на свою допотопную квалификацию в области биохимии и 20-летний опыт работы в сфере питания.

5. Эмоциональными. Людей всегда притягивают сильные идеи, а не цифры и концепции. Опять-таки, тут мне есть над чем поработать – потребуется еще несколько сильнодействующих баек, подтверждающих мои слова. Но пока, вдохновленный многочисленными ЗОЖ-блогерами, я положусь на свой личный опыт, чтобы сделать всю эту историю с диетой более впечатляющей. Всегда хорошо опереться на истории о проблемах со здоровьем, которые знакомы большинству людей. Многие обеспокоены своим весом, а кто из нас не чувствовал себя усталым и не страдал от временных проблем с пищеварением?

6. То же касается и историй. Идеи легко запоминаются и хорошо распространяются, если подать их через истории. Байки помогают, но нужна и сильная концепция, которая пронизывает всю идею. Диета по кариотипу строится вокруг людей: они изобретают инструменты и технологии и охотятся на еду, которую с генетической точки зрения не предрасположены потреблять. Вот вам и потенциал для создания мощных визуальных образов. Яркий язык используется, чтобы идеализировать прошлое и посеять страх перед современной

жизнью.

В книге братьев Хиз об этом не говорится, но в мире питания и здоровья есть и еще один, финальный критерий, которому нужно соответствовать, чтобы продержаться на плаву. Диеты процветают, если они работают. Это не значит, что они должны подарить здоровье всему миру, как обещают их адепты, или что в основе этих программ питания должна лежать правда. Но диеты считаются эффективными, если приводят к потере веса. В наши дни похудение прочно ассоциируется со здоровьем, и потеря килограммов для многих людей – очевидное преимущество, тогда как другие бонусы диет увидеть и измерить трудно.

Моей идее не хватает решающего фактора, который может обеспечить ей процветание. Как пишет Малкольм Гладуэлл в книге «Переломный момент. Как незначительные изменения приводят к глобальным переменам», чтобы стать популярными, идеи должны быть приняты влиятельными группами и достичь определенной критической массы адептов. Но даже если идея никогда не примет глобальных масштабов, в современный информационный век всегда можно найти для нее нишу. Социальные медиа создают много закрытых самодовольных и самодостаточных сообществ, которые могут укрепить и увековечить ложные утверждения. Идеям не нужно путешествовать по всему свету, чтобы сильно нам всем навредить.

Эволюция убеждений

Псевдонаучные убеждения в основном рождаются из непонимания науки. В их основе есть зерна правды, но их столько раз пересаживали с почвы на почву, что они выродились в огромных монстров белиберды (это слово в широком ходу у скептиков. Так называют ложные убеждения, которые рядятся в научные одежды и прикрываются наукообразной терминологией. Свой лимит на использование слова «чушь» я, кажется, исчерпал, а ведь мы еще даже не на середине книги).

Идея детокса вездесуща, многие верят в нее безо всяких ясных на то причин. Она выросла из ничего и превратилась в гигантского брехосьминога, который запускает свои щупальца в каждую сферу жизни. Он орудует, вопреки возражениям тысяч разумных, информированных комментаторов, открыто называющих детокс бессмыслицей. Он не просто продолжает существовать – он эволюционирует.

То же самое происходит с большинством проявлений псевдонауки о питании. Зачастую можно отследить создателей

очередной зажигательной истории, узнать, с чего все началось. Но, как бы то ни было, большинство мощных и влиятельных идей живут своей жизнью. Они не поддаются никакому контролю и спокойно процветают в улье социальных медиа. Эдакие странные гидры, которые грозят стать непобедимыми.

Если что-то развивается без осознанных мыслей и четкого плана, это еще не значит, что оно не служит конкретной цели. У нас по два глаза, и мы можем оценивать дистанцию и выжить после травмы, но никто никогда не планировал наше стереоскопическое зрение. Не было какой-то там комиссии, голосования за и против, не было изобретателя, никто не подавал заявку на патент. Это просто случилось: появился продукт миллиона несчастных генетических случаев, сбоев, слепых (возможно, в прямом смысле слова) попыток. Своими корнями этот продукт уходит в симметрию, присущую нашим древним водным предкам. Эволюция – не что иное, как серия случайных происшествий, но у нее есть невероятная способность создавать гениальные решения. Мы – продукт случайности, но результаты ее отнюдь не случайны. Как и любая форма жизни, мы целеустремленные и блестяще адаптированные для выживания существа.

Диетические закидоны эволюционируют и процветают, как живые организмы. По-настоящему эффективные, убедительные отрасли псевдонауки растут и развиваются. Это процесс случайный и по большей части никем не управляемый. Щелочная диета здорово эволюционировала с момента своего рождения, которое пришлось на зарю науки о питании. Даже за короткое время, минувшее с момента выхода книг Роберта Янга, она существенно преобразилась. Ей пришлось стремительно меняться с тех пор, как его арестовали, чтобы дистанцироваться от его громких заявлений о лечении рака. Детокс тоже эволюционировал и вырос, когда компании и отдельно взятые личности стали наживаться на его внушающей доверие распространенности. Даже палеодиета, и та эволюционировала, что вообще-то смешно – она ведь основана на непонимании эволюции. Возможно, и диета по кариотипу, выйди она в свет, проделала бы такой путь – менялась, росла и в конце концов стала бы восприниматься как правда.

Мне тут сказали, что Разъяренный повар – неподходящее для меня имя, ведь я верю, что большинство диетических закидонов распространяют люди, которые просто сбились с пути. Я очень редко направляю свой гнев на отдельных личностей (хоть иногда это и случается). Однако вокруг полно вещей, на которые можно злиться. Пускай диетические выверты – это не плод чьего-то

коварного замысла, но они остаются деструктивными. Детокс порождает страх, чувство вины и стыда – все это зачастую без злобных намерений отдельно взятых людей. Диетические мифы эволюционируют, и мы сообща подпитываем их. Будешь тут чувствовать ярость, особенно когда видишь, какими разрушительными могут быть такие мифы. И пусть это не разумные существа, им можно предъявлять обвинения и с ними можно бороться. Хоть это и не просто. Бороться с ошибающимся человеком уже тяжело, а противостоять целой системе убеждений порой практически невозможно. Иногда чувствуешь себя так, словно стоишь пьяный на автостоянке возле паба, качаешься из стороны в сторону и проклинаешь весь мир.

Борьба

Как и любой процесс естественного отбора, борьба с постоянно меняющимися мифами подразумевает конкуренцию за ограниченные ресурсы. Эти мифы слишком развиты, чтобы их можно было срезать под корень, значит, нужно поймать их у кормушки. Правдивая информация должна сражаться с ними за ресурсы в виде человеческих умов.

Чтобы победить в такой борьбе, информации, основанной на доказательствах, нужно выглядеть более привлекательно, чем мифы о диетах. Но тут кроется огромная проблема. Правдивые сведения о здоровом питании могут отвечать многим критериям прилипчивых идей. Но они ограничены правдой, а значит, им придется нелегко. Разумные разговоры об умеренности, небольших улучшениях и медленных, постепенно происходящих изменениях, никогда не породят такие мощных и эмоциональных историй, как те, что использует псевдонаука.

Наука способна вызвать к себе доверие. Но в мире, где отношения общества с популярными идеями настолько искажены, а науку часто выставляют злодейкой, справиться с этой задачей ей может быть нелегко. Наука о питании и еде в корне изменила жизнь за последнюю сотню лет, но ее воздействие было постепенным и растянутым во времени. Тут нет мощной и эмоциональной истории, которая могла бы стать вирусной. Недостаточно объявить мифам о диетах бойкот, недостаточно бороться с каждым, кто противостоит научным доказательствам. Чтобы продать разумную, правдивую информацию, наука должна стать прилипчивой идеей.

В целом мир науки достаточно могуществен. С ним связаны мощные эмоциональные истории. Наука спасла бесчисленное

количество жизней, породила немыслимых героев, объяснила множество странных, неожиданных и удивительных вещей. Она невероятно сложна, но в ее сердце – простая мысль о том, что мы никогда ничего не знаем наверняка. Именно вопросы толкают нас вперед.

Науку надо сделать прилипчивой – вот идея, из-за которой должны лопнуть все эти псевдонаучные мыльные пузыри.

Ложный вброс от разъяренного повара

Если книга будет иметь некий отклик, надеюсь, он будет следующим. Предлагаю провести маленький эксперимент. Большинство людей в мире никогда не прочтут эти слова, но тем, кто это все-таки сделает, я предлагаю распространять диету по кариотипу и систему цитогенетического питания. В беседах, когда к слову придется, как бы невзначай говорите: ключ к идеальному здоровью лежит в том, чтобы питаться, исходя из количества хромосом биологических видов, употребляемых в пищу.

Надеюсь, что где-нибудь эти зерна безумия дадут всходы. Какой-нибудь заблудший, не слишком скрупулезный блогер подхватит мои смешные утверждения и станет рассказывать о них всему миру. Надеюсь, что идея застрянет в головах и за короткое время (недостаточное, чтобы причинить кому-то вред) в нее поверят и ею будут делиться. А потом мы сможем объяснить адептам новой диеты, что они являются переносчиками опасной чепухи, что они глухи к доказательствам, зато легко верят поверхностным утверждениям. Может, некоторые люди поймут, как важно верить в науку, и торжество псевдонаучной ерунды останется в прошлом.

11
Сила древней мудрости

Я не ведусь на древнюю мудрость.
Я не верю, что живучесть идеи говорит
о ее ценности.

Тим Минчин, песня «Белое вино на солнце»

(White Wine in the Sun)

Все токсины оседают в виде налета на языке, так и хочется от них избавиться. Я использую скребок для языка. Вы можете купить такие в индийских аюрведических магазинах.

Жасмин Хемсли

Беспомощнее всего велнес-индустрия выглядит, когда цитирует древние мудрости, чтобы что-то доказать. Так, на сайтах, которые посвящены здоровому питанию, для обоснования всевозможных нелепостей часто цитируют Гиппократа, например популярное: «Пусть пища будет твоим лекарством, а лекарство – пищей» и «Все болезни начинаются в кишечнике». В велнес-сообществе высказывания «отца современной медицины» считаются истиной в последней инстанции. Но Гиппократ говорил и следующие замечательные вещи: «Евнух никогда не болеет подагрой и не лысеет» и «Врач, не знающий астрологии, не имеет права называть себя врачом». Просто эпоха была совсем другой, и наше понимание Вселенной здорово развилось со времен Гиппократа. Несмотря на то что его влияние на современную медицину не подлежит сомнению и его работы вывели лечение на новый уровень, Гиппократ многого не знал и во многом ошибался. Любую ерунду можно подкрепить древней цитатой, но это не значит, что такие цитаты имеют отношение к

современной медицине. И вот мы подходим к седьмому правилу Разъяренного повара и к теме этой главы: **они будут цитировать древние мудрости и ожидать, что вы примете их как факт.**

К сожалению, недостаток доказательств не мешает многим древним мудростям оказывать сильное влияние на велнес-индустрию и индустрию здоровья. За исключением цитат Гиппократа, мудрости Древней Греции рассматриваются редко, и многие архаичные системы медицинских убеждений, связанные с христианством и исламом, тоже игнорируются. Как мы видели на примере Роберта Янга и его увлечения плеоморфизмом, многие современные бредни, связанные с питанием, восходят к противоречиям, расколовшим медицинское сообщество на рубеже XIX – XX веков. Более подробно мы поговорим об этом в следующей главе. А сейчас я хочу сосредоточиться на двух гораздо более древних системах убеждений, которые уже долгие годы сильно влияют на сообщества, связанные с альтернативной медициной и питанием. В этой главе мы рассмотрим традиционную китайскую медицину и практики аюрведы, чтобы понять, почему они так живучи и что могут рассказать нам о новых причудах, связанных с питанием.

Традиционная философия кулинарного здоровья

В великолепной книге «Кухня и империя» Рейчел Лодан в деталях описывает традиционные системы кулинарных убеждений, которые развились после появления сельского хозяйства, и выявляет точки соприкосновения между ними. Христианство, буддизм, иудаизм и ислам радикально трансформировали эти древние системы по всему миру, но не уничтожили их полностью, и на то были причины.

Древние «истины» или то, что от них осталось, передавались из поколения в поколение на словах, устно. Письменных учений сохранилось не много. Из-за древнего и загадочного происхождения этих «истин» велик соблазн посчитать их чем-то органичным и благотворным. Религиозные правила питания редко выходят за пределы веры. Но смутная духовность, лежащая в основе аюрведы и китайской медицины, спокойно вписывается в современную альтернативную культуру, особенно та ее часть, что касается диет.

Эти системы во многом основаны на принципах иерархии: все на земле имеет свое место, занимает свою ступень кулинарной лестницы. Растения питает земля, животные едят сырую плоть или растения, и только люди употребляют в пищу

приготовленные зерна и приготовленное мясо.

Контролировать свою пищу – значит отделять себя от животных. Готовка и сельское хозяйство сделали нас цивилизованными, это привело к развитию торговли и появлению городов-государств. В древних религиях во всем мире приготовление пищи на огне зачастую связывалось с очищением: жар – это трансформация, он означает расстояние, которое отделяет нас от дикого мира природы.

В основе большинства древних убеждений, связанных с едой, лежат общие темы, в первую очередь разделение Вселенной на элементы. Во времена Гиппократа говорили, что это воздух, огонь, земля и вода и что они соотносятся с темпераментами, которые определяются жидкостями тела (кровью, желтой желчью, черной желчью и лимфой). Считалось, что преобладание того или иного элемента или темперамента может провоцировать болезнь, определяет характер и другие качества. Потребление еды влияет на уровень жидкостей и темперамент, так что с помощью еды можно лечить или, наоборот, причинять вред. Похожие идеи пронизывают и аюрведические системы в Индии, а также существуют в рамках традиционной китайской медицины.

Аюрведа

Во многом близкая убеждениям, принятым в древнегреческой медицине, аюрведа концентрируется на существовании трех *дошей*, или жизненных сил. Они называются Вата, Питта и Капха, наполняют космос и человеческое тело. Их баланс определяет характеристики каждой части Вселенной. Вата сопряжена с дыханием и воздухом, Питта – с огнем и пищеварением, а Капха – с водой и здоровьем. С дошами связаны три темперамента – Раджас, Саттва и Тамас, на которые влияет потребление различной пищи. Раджас считается активным, горячим и страстным, связанным с кровью, в большом количестве содержится в мясе. Саттва – сбалансированный, холодный и чистый. Он присутствует в теле в обличии молока и спермы, содержится в рисе, масле и сахаре. Тамас – инертный, тяжелый, тупой, темный и злой. Его материальный эквивалент – жир, и он содержится в несвежих продуктах.

В аюрведе широко распространено убеждение, что темперамент человека можно изменить с помощью различной еды. Также считается, что соотношение между дошами определяет твое место в космосе. Эту мысль часто использовали, чтобы укрепить социальную иерархию высокой и низкой кухни.

Она также ведет к убеждению, что место, где ты родился, – это место, где баланс твоих темпераментов наиболее соответствует балансу во Вселенной. В древнем мире аюрведы покинуть место своего рождения – физически или социально – считалось очень опасным для здоровья. Бедняки работали на земле, на которой родились, и ели бедную еду, поскольку ошибочно верили, будто перемены сделают их больными.

Легко представить, как эта система эволюционировала, чтобы держать людей в узде, уничтожать амбиции и лишать мобильности, убеждать бедняков оставаться бедняками и сохранять элиту неприкосновенной. Вот она, древняя мудрость, которая оправдывала ксенофобию и классовое деление. Это была культура эссенциализма, в рамках которой диета определяла твои человеческие качества и все аспекты твоего здоровья. Переходить границы, пытаться изменить свою жизнь, поверить во что-то, кроме судьбы, предопределенной с рождения, значило идти против воли Вселенной.

Традиционная китайская медицина

Традиционная китайская медицина тоже связана с убеждениями, принятыми в древнегреческой медицине. Она тоже делит мир на небольшое количество элементов. Правда, тут все немножко сложнее. Система основана на пяти элементах – дереве, огне, земле, металле и воде. Им соответствуют разные вкусы, запахи, цвета и различные органы тела. Во главу системы китайская медицина ставит концепцию баланса противоположных сил – инь и ян.

Считается, что все болезни спровоцированы дисгармонией и дисбалансом элементов, неправильным взаимодействием между телом и окружающей средой. Диагностика запутанна, непонятна, зависит от целого ряда специфических действий. Их сложность определяла статус и доход практиков китайской медицины. Зачастую при схожих состояниях рекомендуется различное лечение – в зависимости от самого пациента и его индивидуального «паттерна дисгармонии». Большинство лекарств готовятся из растений и животных и призваны восстановить утерянный баланс. В этой традиции еда тоже может поддерживать и восстанавливать равновесие различными способами. «Охлаждающие» продукты, такие как яйца, тофу и огурцы, питают инь. Их используют при лихорадке, тревожных расстройствах и реалистичных сновидениях. «Согревающая» еда, такая как цыпленок, имбирь и уксус, питает ян. Все это надо есть, чтобы

вылечиться от вялости, вздутия и боли в животе.

Почему кто-то это до сих пор использует?

Аюрведическая и традиционная китайская медицина развивались в ту пору, когда устройство человеческого организма было малопонятным. Они во многом основаны на ложных допущениях и непонимании сути вопроса. У концепции дошей, темпераментов и элементов нет реального основания, нет настоящей связи с человеческой физиологией. Все эти механизмы и многочисленные способы лечения не что иное, как псевдонаука. И тем не менее эти системы пережили тысячелетия и до сих пор живы – несмотря на отсутствие доказательств их эффективности. Пусть некоторые лечебные средства показали свою бесполезность или даже оказались вредными – это не мешает велнес-гуру постоянно преподносить древние мудрости как истину, как факт.

Аюрведа верит, что токсины оседают на языке и что его надо отшкрябать. Китайская медицина до сих пор перемалывает носорожьи рога, чтобы приготовить лекарство от бесплодия, а мидии, креветки и горчицу советует использовать при расстройствах желудка. Непобедимый шарм этим концепциям обеспечивают весьма похожие темы, идеи баланса и гармонии со своим местом во Вселенной – заманчиво простой взгляд на мир, который так нравится нашему инстинктивному мозгу. Но во многом эти идеи развивались ради власти и подчинения слабых, чтобы держать народ под контролем и предотвращать социальные перемены. Древние «истины» выжили и расцвели благодаря своему мощному посылу, и хотя причины, по которым они эволюционировали, сегодня нам совершенно не близки, им удалось сохраниться, хотя бы фрагментарно, до наших дней.

То, что их приняли многие эзотерические и велнес-движения, можно объяснить и отсутствием четкой связи с конкретными религиями и ощущением чистоты древней мудрости. Они как бы не запятнаны современными корпоративными силами. К сожалению, наука и доказательная медицина ассоциируются с коррупцией, жадностью и пагубным влиянием крупных фармацевтических компаний. Поэтому левым и адептам эзотерических движений древние системы верований кажутся такими привлекательными: в них есть что-то странное, магическое, кажется, будто они возникли до начала времен. Ирония в том, что источник этих убеждений, особенно аюрведических, – в самом грубом социальном элитизме, который только можно себе представить. Следить за древними

мудростями имеет смысл, но только если вы не доверяете экспертам.

Ученый, специалист по когнитивной психологии, профессор Стивен Пинкер сказал мне:

> «Древность советов – это индикатор, который показывает, что они прошли проверку временем и что они лучше, чем случайный совет какого-то парня, который его придумал на ходу. С появлением науки мы знаем, что древние советы – это зачастую полная чепуха, знаем, потому что у нас есть причина верить научным методам, самоконтролю научного сообщества: оно ведь старается приблизиться к истине. Но когда мы не можем быть в этом уверены, мы ищем любой знак, подтверждающий, что люди знают, о чем говорят. Древность – это лучше, чем ничего».

В таких обстоятельствах древние мудрости приобретают огромную привлекательность и могут выиграть в соревновании с более разумной, но менее прикольной информацией.

Есть и другие причины, по которым в древние мудрости так долго верят. Вот как считает историк питания Рейчел Лодан:

> «С информацией о еде и здоровье, которой мы располагаем сегодня, практически невозможно управиться. Зачастую она подается не в наименованиях продуктов, которые мы едим, а в странных названиях сложных микроэлементов. Мы едим пищу – не пищевые пирамиды, а послания из мира науки порой тяжело перевести на язык еды. Китайская и аюрведическая системы более удобны в использовании, их легче применять. Если вы простыли, то вот вам набор простых кухонных правил, которым вы можете следовать. И в этом до сих пор имеется некоторый смысл. Они вдохновляют людей есть всего по чуть-чуть и, пожалуй, никак особо не вредят».

Так это вообще важно?

Всегда интересно разобраться – действительно ли приверженность ложным убеждениям имеет значение, действительно ли она вредна. Я считаю, что главная опасность в том, что древняя мудрость – это ворота в мир псевдонауки, а оказавшись в нем, можно пойти по весьма опасным дорожкам. И

хотя философия еды, которую я здесь упоминаю, в целом сводится к хитро сформулированным посланиям о балансе и многообразии, в китайской и аюрведической системах существует много специфичных потенциально опасных видов лечения.

Вот, например, аристолохия – растение, которое применяется в традиционной китайской медицине. Во многих странах его запретили, после того как обнаружилась связь между его использованием и болезнью почек, а также злокачественными опухолями мочевыделительной системы.

Или вот еще пример. В аюрведе существует традиционная практика Раса Шастра – добавление металлов в растительные препараты. Считается, что из-за нее во многих аюрведических средствах содержание свинца и ртути повышается до опасных значений.

Моя книга – о питании, а не об альтернативной медицине, так что не буду останавливаться на этом подробно, но существует много примеров того, как люди отказываются от эффективного традиционного лечения ради опасной древней псевдонауки. Также китайская медицина нанесла урон целому ряду исчезающих видов во всем мире – на животных охотились и чуть не истребили ради воображаемых медицинских целей. Похоже, что принятие диетических установок из древних систем может с легкостью подтолкнуть людей к опасным и вредным видам лечения, которые с такими системами тесно связаны.

Чему они могут нас научить?

Эти системы убеждений существуют тысячи лет, и технически называть их придурью нельзя. Они развивались не для того, чтобы маскировать установку на похудение. Даже наделяя продукты несуществующими медицинским свойствами, в целом они не наносят большого вреда, а кроме того, объясняют, как могут развиваться и расти ложные представления о еде.

Все древние системы говорят о загадочных силах, пронизывающих мир, – о балансе, контроле и эссенциализме. Все они рассматривают еду как внешнее проявление нашей сущности, наполнены морализмом и символами статуса. Им всем якобы ведомы причины болезней и доступны простые объяснения любых физических страданий. Все они сваливают вину за плохое здоровье на больного и говорят, что это его грехи стали причиной недугов.

То же самое можно сказать о нынешних диетических культах. Наиболее успешные современные теории объясняют болезни

простыми причинами. Все они винят в плохом здоровье самих больных и отгораживаются от случайностей, которыми зачастую обусловлены страдания. Они тоже переполнены статусными символами, возможно, даже тоской по новой «высокой» кухне, где зеленые детокс-соки и щелочная вода отделяют немногих привилегированных от множества бесполезных бедняков.

Идея, согласно которой мы потеряли баланс, привлекательна. Она обозначает чувство, что всё каким-то странным, необъяснимым образом не в порядке. Возможно, это началось не с еды, а с чего-то иного. Мы представляем, что могли бы быть лучше, ощущать себя сильнее, быть более бдительными и более живыми. Нас легко убедить в том, что нам чего-то не хватает, что мы слегка рассинхронизировались с миром. Нам кажется, будто у других людей больше энергии, жизненной силы, и волосы у них более блестящие. Мы хотим раскрыть некий секрет. Древние мудрости и современные причуды, связанные со здоровьем, предлагают восстановить загадочный потерянный баланс. Человек в смятении, он отчаялся понять, почему его жизнь не так совершенна, почему она не отвечает стандартам, заданным медиа.

За связью с современной псевдонаукой стоит кое-что важное, чему неубиваемые древние мудрости могут нас научить. Как отмечает Рейчел Лодан, они транслируют свои послания в привлекательной манере. Они имеют прямое отношение к этому миру, к тому, как люди питаются, связывая еду со здоровьем. Со своими банальными установками и инстинктивной привлекательностью они вписываются в современный образ жизни. Зачастую они транслируют сообщения, которые подталкивают к сбалансированной диете и к многообразию пищи, а не к придурковатым ограничениям, которые сегодня в моде, дают совет, который вписывается в жизнь людей.

Научное понимание мира – лучшая и самая современная мудрость, какая у нас есть, символ поразительного прогресса, который мы совершили. Но несмотря на весь накопленный объем знаний, наука зачастую не может распространять свои послания с такой же четкостью и делать их такими же подходящими для адресата, как древние мудрости. Они не скажут нам ничего полезного о здоровом питании. Но, возможно, научат нас кое-чему из области пиара.

12
История шарлатанства

Древние мудрости китайской медицины и аюрведы, а также представления Гиппократа о темпераментах сегодня могут казаться нам странными. Но в домедицинскую эпоху подобные убеждения считались вполне понятными. Это было лучшее, что доступно людям. Порой лечение приносило больше вреда, чем пользы, но когда болезнь атакует, появляется желание вмешаться, даже если вмешательство в конечном итоге бесполезно. За последние несколько сотен лет развилось много странных, нелогичных убеждений относительно еды и здоровья, и это неудивительно, ведь едой и здоровьем обеспокоено любое общество. Многие ЗОЖ-гуру за это время пришли и ушли, многие исчезли без следа. Но влияние некоторых ощутимо по сей день.

«Доктрина подписей»

Пожалуй, первый глубоко заблуждавшийся гуру здорового питания, оставивший после себя письменные свидетельства, – это ботаник Уильям Коулс, живший в XVII веке. Большое влияние на него оказали труды немецкого мистика Якоба Бёме. Коулс популяризировал «док трину подписей»: якобы продукты, особенно лекарственные растения, наглядно демонстрируют характеристики, дающие визуальные ключи к их оздоровительным возможностям. Корни этой концепции уходят в религию, в идею о том, что Бог хотел показать человечеству, какую пользу могут принести его дары. Такая вот божественная игра в медицинские угадайки. Считалось, что грецкие орехи должны помочь при заболеваниях мозга, весёлка обыкновенная (*Phallus impudicus*) избавит от мужского бесплодия, а очанка лекарственная – ее цветки напоминают пару ярких голубых глаз – должна справляться с глазными инфекциями. Коулс объяснял это так:

> «Хоть грех и сатана погрузили мир человеческий в пучину немощи, благодать Господня, что наполняет все его творения, сильна. Она позволяет травам расти на горах ради пользы человеческой. Придал им Господь не только очертания определенные, но и обозначил их подписью своей, чтобы каждый сын божий прочитал, как

сие растение использовать».

Конечно, это глупо и совершенно неправильно. Интересно, что, пожалуй, громче всех о том, насколько это глупо и неправильно, кричал Самуэль Ганеман, отец-основатель гомеопатии[16]. Он описывал эту теорию как «безумие древних врачей». Когда кронпринц шарлатанов объявляет вас шарлатаном, это значит, что вы, видимо, ступили на зыбкую почву. Однако справедливости ради надо отметить: ряд гомеопатических снадобий основан на растениях, которые использовал Уильям Коулс. То есть использовать экстракт растения сам по себе – это глупо, но Ганеман был уверен, что если развести его так, чтобы ничего, кроме воды, не осталось, эффективность растения можно будет объяснить.

Системы убеждений, похожие на «доктрину подписей», до сих пор существуют во многих культурах. Они считаются реликвиями дописьменной языковой эпохи. Их использовали, чтобы создать визуальные ассоциации, помогающие уяснить медицинское предназначение растений[1]. Эти ассоциации, скорее всего, возникали после того, как были обнаружены некие медицинские свойства, и служили своего рода системой запоминания информации в эпоху, когда еще не было справочников и поисковых систем. Со временем они каким-то образом смешались с эссенциализмом и религиозными убеждениями, и то, что начиналось как простое подспорье в запоминании, стало доказательством божественного промысла.

Забавно, как часто пересекаются еда, здоровье и религия. От идей Уильяма Коулса до наших дней дошло многое: например, мидии и устрицы по сию пору наделяют свойствами афродизиаков, очевидно, потому, что они напоминают женские гениталии. Верится с трудом, но «доктрина подписей» сейчас переживает что-то вроде ренессанса: на множестве сайтов с уклоном в эзотерику и натуропатию лечебные возможности различных продуктов рассматриваются на основе ее принципов.

Георгианские шарлатаны и вегетарианцы

В георгианскую эпоху (1714–1830) «доктрина подписей» сдала позиции – возможно, в силу распространения продуктов из Нового Света, таких как картофель и кукуруза. В привычную систему убеждений они не вписывались – в конце концов, картофель выглядит просто как картофель. Магическое мировосприятие, вероятно, стало ассоциироваться с ушедшей

эпохой – мир начали завоевывать научные идеи. Последним английским монархом, практиковавшим обычай «королевской хвори», основанный на вере в то, что прикосновение к монарху поможет исцелиться от недуга, была королева Анна. Ее смерть в 1714 году ознаменовала зарю эпохи Просвещения и конец древнего мистицизма.

Увы, в георгианскую эпоху началось и увлечение «индивидуальными путешествиями в мир здоровья». Многие дневники того времени фиксируют фанатичный интерес к перистальтике кишечника и весу. В некоторых отношениях с тех пор мало что изменилось, и нам повезло, что интернет-блоги появились лишь недавно.

Величайшим шарлатаном по части диет в то время был бесчестный шотландский доктор Джордж Чейн, которого можно назвать отцом-основателем системы «самолечения с помощью питания». Соотечественник и друг Исаака Ньютона, Чейн, пожалуй, первый человек в истории, который подходит под шаблон ЗОЖ-блогера, запатентованный Разъяренным поваром. В своей популярной книге «Английская болезнь» он писал:

> «Приехав в Лондон, я внезапно переменил всю мою манеру жизни… Мое здоровье через несколько лет подверглось величайшему страданию, обусловленному столь внезапными и грубыми переменами. Я стал чрезмерно грузен, одышлив, впал в сонливость и вялость… В то время ноги мои целиком покрылись цинготными язвами. Сочившийся из них гной непрерывно разъедал кожу, и передние части обеих ног были одно сплошное воспаление».

Наслаждаясь жизнью лондонского высшего света, он стал страдать от ожирения и в какой-то момент достиг веса в 32 стоуна[17], но кризис здоровья заставил его переключиться на умеренность и воздержание. Он решительно удалил мясо из своего рациона, весьма существенно похудел и начал проповедовать отказ от мяса своим многочисленным богатым и влиятельным пациентам. Чейн также выпустил об этом целый ряд назидательных книг, язык которых напоминает язык современных блогеров, которые пишут о чистопитании. В своих «Эссе о здоровье и долгожительстве» он отмечает, что его диета «создана для тех, кто в состоянии и хочет воздержаться от всего вредного, отказаться от соблазнов, следовать правилам, соблюдение коих способствует приемлемому уровню здоровья, легкости и свободе духа».

Как и современные проповедники ЗОЖ-причуд, он верил не

только в то, что его диета способствует потере веса, но и в то, что она способна отменно лечить от недугов. В «Английской болезни» он наделяет свою «овощную и молочную диету» впечатляющими целительными возможностями. Единственное, что Чейн мог бы перенять у современных блогеров, – это чуть более цепляющее название изобретенной системы питания.

> «Есть случаи, при которых овощная и молочная диета решительно необходима, – например, острая и хроническая подагра, ревматические, раковые, проказные и золотушные расстройства, острые нервные колики, эпилепсии, сильные истерические припадки, меланхолии, чахотки и прочие расстройства, упомянутые в предисловии, а также последние стадии всех хронических душевных расстройств. Мне редко доводилось видеть, чтобы при подобных расстройствах такая диета не показала в конце концов хороший результат».

«Английская болезнь», упомянутая в его важнейшем труде, – это не ожирение и не какой-то другой физический недуг, от которого, как он утверждает, может вылечить его диета. Чейн верит, что главная ее сила – в лечении психической болезни и что ожирение происходит от меланхолии, вызванной роскошью и избыточностью современного городского образа жизни. В своих более поздних работах «Естественный метод лечения болезней тела» и «Расстройства ума, зависящие от тела» он пишет, что его диета – «верное и настоящее противоядие и профилактическое средство от головокружения, сбоев и беспорядков в рассудке и действиях, потери мыслительных способностей, памяти и чувств».

Чейн – причудливый и сложный персонаж, до странности напоминающий современного ЗОЖ-гуру (хотя мне ничего не известно о том, чтобы он женился на болезненно-скучной музыкантше и дал своим детям смешные имена). Он был с головой погружен в безбедную, элитарную жизнь и потерял всякую связь с реальностью. Его мысль, что ожирение – главная болезнь эпохи, резко контрастирует с ужасающей нищетой и лишениями, которые вынуждено было терпеть большинство городского населения. Для всех, за исключением редких избранных, мясо было роскошью. О том, чтобы исключать его из рациона ради здоровья или по соображениям этики, нечего было и думать. Настоящей «английской болезнью» были социальное неравенство и антисанитария городской жизни. Размышления Чейна так же смешны и слабо связаны с реальностью, как жалобы инста-селебритис на изнеможение, воображаемую

непереносимость и спутанность сознания.

Диета Чейна, похоже, одной из первых потворствует исключению из рациона определенных продуктов якобы ради здоровья. В его время это было возможно только благодаря богатству и роскоши, но интересно посмотреть, какие всходы дала такая идея. Чейн открыто говорит о моральном отвращении к потреблению мяса, плохо скрывая отсылку к религиозной воздержанности и чистоте. Это не похоже на современных ЗОЖ-гуру: они повторяют многие заветы Чейна, но прячут морализаторскую подоплеку. Зато притянутые за уши, выдуманные ЗОЖ-правила остаются во многом такими же, и байки вместо доказательств, и евангелическое рвение, основанное на личном опыте, тоже. Чейн был одним из первых, кто связал пищу и здоровье с моральными ценностями, особенно в вопросах вегетарианства. Все это продолжится в викторианскую эпоху и дойдет до наших дней. Чейн жил привилегированной жизнью, был вдохновлен своим выходом из кризиса здоровья и сигнализировал миру о своих добродетелях с помощью воздержанности и отказа от мяса. Никого не напоминает?

Викторианцы, эксперты по шарлатанству

В викторианскую эпоху шарлатанство пошло в массы. Урбанизация, доступность газет и рекламы, а также осознание власти науки и технологий перевели шарлатанство на новый, опасный уровень. Большое влияние получили бренды, продающие противные и опасные сиропы и ликеры. «Ликер Годфри» и «Успокаивающий сироп миссис Уинслоу», оба – детские лекарства на основе опиума. Эти средства называли нянькой для бедных – они были более дешевым и эффективным способом прекратить голодные детские крики, чем еда. Из-за таких снадобий множество детей умерли от голода – этот скандал редко упоминается. Трудно сказать, сколько детей погибло от пристрастия к опиуму, поскольку большинство смертей списывали на голод и недоедание, но в XIX веке использование таких опасных средств было широко распространено.

Популярностью пользовались и другие странные запатентованные лекарства, сопровождаемые дикими утверждениями, будто они могут вылечить от огромного количества всевозможных болезней. Пожалуй, самым продаваемым из этих лекарств был волшебный «Эликсир Даффи», разработанный церковнослужителем Энтони Даффи. По сути, это слабительное, разведенное в джине, но преподносилось оно как

многообещающий препарат с невероятной целебной силой, способный воздействовать на широкий спектр болезней, – распространенная тактика шарлатанов, одержимых желанием охватить как можно больше потенциальных покупателей. Эликсир Даффи позиционировался как лекарство от подагры, цинги, колик, душевных расстройств, рахита, газов и многих других недугов. Им повсеместно «лечили» младенцев и маленьких детей – понятно, что они успокаивались, выпив джина.

В то же время в изолированных группах процветало вегетарианство – движение, в основе которого лежали политическая активность и протест против верхушки. Многие религиозные группы, социалисты и феминистски отказывались от новой, второсортной викторианской кухни, выбирая отказ от мяса и вызов традиционному укладу. Во многом это движение развивалось благодаря романтизации доиндустриального прошлого и растущему недоверию к современному индустриальному обществу.

Хотя отказ от мяса был зачастую политическим жестом, ложные ассоциации со здоровьем распространялись тоже. Новые адепты вегетарианства связывали мясо с грязью и болезнями, говорили, что оно наполнено паразитами, разносит инфекции, что его потребление приводит к раку и подагре. Тут мы видим зарождение морализаторской псевдонауки, видим, как неправда используется, чтобы усилить концепцию.

Викторианские вегетарианцы создали целый ряд обществ и регулярно бросали вызов мясоедам на спортивных соревнованиях. Они были одержимы желанием доказать свою силу и энергичность. Разочарованные в урбанистической жизни группы интеллектуалов конца XIX века видели в доиндустриальном, сельском образе жизни свой идеал. Дикую нищету, болезни и недоедание, которые царили в этом потерянном рае, они при этом игнорировали.

Помимо мяса, демонизировали и белый хлеб – в основном по политическим и религиозным причинам. Для многих демократизация белого хлеба, который до недавних пор был доступен только элитам, стала символом того, что мир испортился. Активисты мечтали вернуться к традиционным способам помола, а заодно и к более простому образу жизни, в которой нет места страхам перед современностью.

А бояться тогда было чего. В городах царили антисанитария, холера, брюшной тиф. Широко распространялись желудочно-кишечные заболевания, система продовольственного снабжения была далека от совершенства: продукты могли содержать различные примеси. Муку зачастую подменяли мелом,

штукатуркой или квасцами, чтобы только удовлетворить ненасытных потребителей. Пиво и молоко сплошь и рядом разводили водой. Очень частыми были случаи, когда недобросовестные или невежественные производители портили продукты.

В 1858 году кондитер из Бредфорда по имени Джозеф Нил случайно покрыл партию мятных конфет мышьяком, который он купил, думая, что это дешевый пищевой имитатор – гипс. Сотни людей заболели, а двадцать один человек погиб. Начались общественные протесты, стали говорить о том, что необходимо регулировать производства, дабы избежать фальсификации продуктов питания.

В викторианскую эпоху бедные городские жители полностью зависели от пищевой промышленности. Они не могли себе позволить много мяса, так что отказ от любых продуктов был все еще прерогативой богатой интеллектуальной элиты. Загрязнения и связанные с ними страхи привели к созданию хорошо известных брендов, миссия которых заключалась в том, чтобы успокоить все более тревожную публику.

Crosse & Blackwell обещали, что их консервы не загрязнены медью. Чайные бренды типа *Tetley* гарантировали, что их продукция не подделывается. Компания *Nestlé* развивалась благодаря продажам консервированного молока без примесей. Потребность в безопасности и чистоте обеспечила большим производствам рост на фоне урбанизации викторианской Англии. Странные пуританские ЗОЖ-привычки того времени способствовали появлению многих заметных и стабильных предприятий пищевой индустрии. Социальные реформаторы, которые отвергали традиционную кухню, оказались знатными кулинарными новаторами. Многие шоколадные бренды, как *Fry 's, Cadbury* и *Rowntree*, были основаны британскими квакерами в рамках борьбы за трезвость. Какао продавалось как замена алкогольным напиткам (и заодно как многообещающий продукт без примеси кирпичной пыли).

В США вегетарианцы из движения адвентистов седьмого дня развили производство *Kellogg's Corn Flakes*, чтобы популяризовать потребление завтраков, основанных на цельнозерновых. Еще один адвентист седьмого дня, Сильвестр Грэхем основал движение, опиравшееся на вегетарианские убеждения и любовь к цельнозерновым. С его подачи началось производство крекеров Грэхема, которое живо и по сей день. Глядя на то, как теперь относятся к пищевой индустрии, странно думать, что многие крупнейшие бренды и производства родились либо из потребности в чистоте, либо из поучительного отрицания

современного мира.

Главный преследователь шарлатанов

Что касается шарлатанской медицины, в викторианскую эпоху она процветала и породила множество трюков и техник, которые до сих пор находятся на вооружении у псевдонауки, – фальшивые доказательства эффективности, дифирамбы от знаменитостей, дикие уверения в безграничной целебной силе, власть рекламы и медиа.

В 1905 году эту индустрию хорошенько изучил журналист Сэмюэл Хопкинс Адамс. Он опубликовал серию статей в журнале *Collier's Weekly*, озаглавленных «Великое американское мошенничество». В своих материалах он блестяще рассказывает о шарлатанской отрасли, описывая связанные с ней опасности и разоблачая грязные трюки, с помощью которых публику сбивают с пути истинного. Влияние Адамса было столь велико, а его статьи оказались такими впечатляющими, что от слов общество перешло к действиям: на следующий год был издан Акт «О чистой пище и лекарствах».

Адамс был, пожалуй, первым великим охотником на шарлатанов. Он продемонстрировал представителям народного здравоохранения и активистам, как велики риски, ратовал за перемены, которые защитили бы людей. Окажись Адамс сейчас с нами, он наверняка с удовольствием поучаствовал бы в нескольких сражениях с шарлатанами. «Великое американское мошенничество» до сих пор остается захватывающим чтением, поскольку в нем описываются практики, знакомые каждому, кто интересуется современным надувательством. Пусть викторианские панацеи и масла из змей исчезли с полок, но тот же язык и те же техники используются сегодня, чтобы продавать книги о диетах, детокс-смузи, травяные «лекарства», гомеопатию и прочие снадобья.

Один из моих любимых отрывков у Адамса:

> «Вот „верное лечение“, в двух словах. Не „лекарство“, а вера, возникшая благодаря рекламе и подпитываемая „лекарством“, делает свое дело, ну или так только кажется. Если наркоманка может убедить своего дилера, что она в порядке, значит, она в порядке, но только для его целей. В случае с болезнями, которые обычно проходят сами собой, весь вред от „верного лечения“ сводится к тому, что дурак расстается со

своими деньгами».

Но Адамс говорит и об опасностях, с которыми сталкиваются те, кто ищет патентованные лекарства от серьезных болезней:

> «Самые дьявольские создания – те, кто разрушают надежду, которая из последних сил борется за существование».

Адамс – настоящий герой битвы с шарлатанами, но, к сожалению, хотя патентованные лекарства эдвардианской эпохи остались в далеком прошлом, многие практики, о которых он рассказывал в «Великом американском мошенничестве», до сих пор актуальны. Регулирующие меры могут сковывать псведонауку и шарлатанство, но те всегда найдут лазейку, трещину в почве, на которой расцветут, если не вырвать их с корнем.

Уроки истории

Если мы оглянемся на несколько веков назад, то увидим, как развивались многие придури и глупости, которые все еще существуют. Мы увидим заверения во всеобъемлющих целительных способностях, романтизацию прошлого, убогую классификацию, которая делит еду на плохую и хорошую, символы статуса и наделение диеты медицинскими полномочиями. Несмотря на огромный научный прогресс, мало что изменилось, и мы мало чему научились.

Меры регулирования привели к тому, что порой те, кто раньше втюхивал народу «Эликсир Даффи» или «Настойку Грэхема», теперь продают детокс и диеты, которые якобы могут изменить жизнь. Реформаторы раньше пропихивали свою мораль, призывая есть цельнозерновые, а теперь призывают от цельнозерновых отказаться. От брендов, которые раньше были символом безопасности и чистоты, теперь отказываются, поскольку олицетворением всего самого чистого стали маленькие предприятия. Шарлатаны по-прежнему стремятся к обману, и до тех пор, пока они будут продолжать в том же духе, с ними будут бороться такие, как Адамс.

13
Гений ученого Коломбо

Однажды мы все непременно умрем (очередная милая, согревающая сердце глава). Самое большее, на что мы можем надеяться, – это провести наши последние часы в покое и с достоинством. Надеюсь, что когда мое время придет, ледяная рука смерти протянется ко мне не после долгих дней беспрерывной боли в животе, рвоты, вонючего поноса, галлюцинаций и судорог. В 1849 году именно такая судьба постигла 15 тысяч лондонцев во время очередной и самой ужасной вспышки холеры.

Холера отравляла Лондон – новоявленный мегаполис. Несмотря на огромные промышленные и технологические достижения того времени, средств борьбы с ней было ничтожно мало. Что еще хуже, никто не знал наверняка ее причины и способы предотвратить жуткие эпидемии в будущем. Ущерб людям и экономике был нанесен колоссальный, и когда вспышки болезни участились, урбанизация Лондона оказалась под угрозой. Но то, что произошло там после холерной вспышки 1849 года, наверно, можно назвать одним из величайших проявлений силы Ученого Коломбо, направленной на благо человечества. Действия условного Коломбо, или, правильнее сказать, действия двух ученых мужей, попавших под его влияние, привели к успешной борьбе и практически полной ликвидации эпидемий холеры в развитом мире.

Доспориться до правды

Уильям Фарр считается одним из основателей медицинской статистики и одним из величайших математических умов своего времени. В 1849 году он полностью поверил в выводы, к которым пришли ученые относительно холеры, а выводы эти заключались в том, что она передается через грязный лондонский воздух. В то время город буквально пропитался ужасающим зловонием, особенно сильным в летнее время. Санитарные условия были отчаянно плохими, горы отходов создавали невыносимый запах, порой настолько едкий, что он жег глаза.

Наверно, не было другого варианта, кроме как объяснить жуткую болезнь (самое страшное, с чем мог столкнуться горожанин) зловонием (самым неприятным проявлением

повседневной городской жизни). И болезнь, и вонь ассоциировались с грязью, мерзостью и нищетой. Болезнь и вонь появлялись вместе. Запах был сильнейшим, настигал повсюду, его невозможно было избежать – эдакий огромный заяц, сидящий возле кучи отвратных ядовитых яиц, олицетворяющих болезнь.

Важно помнить, что в то время все еще не было микробной теории возникновения болезни, так что в основном работа Фарра сводилась к сбору и интерпретации разных данных. Он дотошно собирал информацию о распространении, преобладании холеры в разных районах, о том, как она разрасталась, как влияла на разные группы населения. Он был скрупулезен и великолепен. Во многих смыслах Фарр создал почву для развития медицинской статистики – научной области, которая будет менять наше понимание болезней и спасет многие миллионы жизней.

Фарр проанализировал беспрецедентный объем данных, просчитал сотни разных переменных. После вспышки холеры 1849 года он выпустил доклад, в котором показал сильную корреляцию между высотой над уровнем моря и вероятностью заражения холерой. Казалось, это подтверждает распространенную теорию о том, что болезнь передается через грязный воздух. Красивое и новаторское исследование, будь оно посвящено другому вопросу, оно дало бы людям долгожданное подтверждение их догадок. Но это мир науки, а там всегда появляется…

Ученый Коломбо: И еще одна вещь, которая меня мучает, мистер Фарр.

Уильям Фарр: Что, Ученый Коломбо?

Ученый Коломбо: Да вот этот другой парень, Джоном Сноу его зовут. У него вроде тоже есть кое-какие данные, но они указывают на водные ресурсы, не на высоту над уровнем моря. Не понимаю, в чем тут дело.

Уильям Фарр: Но у меня данных больше. А Сноу тут ни пришей ни пристегни. Ему вообще никто не верит.

Ученый Коломбо: Может быть. Но я просто не могу выкинуть это из головы.

Еще один специалист по статистике, Джон Сноу, не поверил в теорию грязного воздуха и показал сильную статистическую связь между вспышкой холеры 1849 года и водными ресурсами. Он заявил, что какой-то патоген загрязнял воду, а потом размножался в кишечнике у людей, провоцируя болезнь. В то время предположение Сноу многие отвергали, предпочитая более очевидную теорию грязного воздуха. Но наука работает по своим

принципам, и идею Сноу все-таки не торопились окончательно сбросить со счетов. Уильям Фарр, которого многие считали авторитетом в своей области, оказался достаточно мудрым, чтобы допустить вероятность собственной ошибки.

После новой холерной вспышки в 1853 году Сноу предложил более явные доказательства того, что вода из двух разных источников показывает сильную корреляцию с болезнью. Тогда Фарр вместе со всем научным сообществом стал допускать, что загрязненная вода может быть одной из причин эпидемии. В 1866 году, уже после смерти Сноу и после многочисленных исследований, подтвердивших его правоту, Фарр согласился с тем, что водоснабжение, а не вонь, витавшая в воздухе, было причиной распространения холеры. Научный труд подтолкнул к началу канализационных работ, к очистке воды, и вот уже меньше чем через 50 лет холерные вспышки в развитых странах практически прекратились. Понимание причин болезни спасло бесчисленное количество жизней, сделало возможной безопасную урбанизацию по всему миру. Холера до сих пор остается распространенной болезнью и уносит ежегодно по несколько тысяч жизней. Но теперь мы по крайней мере знаем, откуда она берется. Если там, где возникает вспышка, есть ресурсы, можно смягчить последствия эпидемии.

Не стоит воспринимать состязание между теориями Сноу и Фарра, как будто это баттл, соревнование, который из ученых умнее. У теории Сноу есть важное преимущество – она верна, и именно его считают (пожалуй, вполне заслуженно) человеком, который спас миллионы жизней. Но надо отдать должное Фарру – великому специалисту по статистике. Он проявил свои таланты в одной из труднейших интеллектуальных дисциплин – в способности признавать собственные ошибки.

Вот в этом и заключается гений науки. Если бы главенствовавшая поначалу теория была принята и после исследования Фарра, написанного по итогам холерной вспышки 1849 года, огромные силы и средства были бы потрачены на то, чтобы отчистить улицы от грязи, а это могло бы привести к еще большему загрязнению системы водоснабжения, и смертей тоже было бы еще больше. Но этого не произошло, потому что научное сообщество проявило волю, допустило вероятность собственного невежества и продолжило искать доказательства. И вот, благодаря доказательствам и открытости научных умов, истина была установлена. И в дальнейшем наука таким же образом меняла мир, вылечила человечество от многих болезней, усовершенствовала технологии и улучшила наше понимание Вселенной настолько, насколько во времена Сноу и Фарра нельзя

было даже мечтать. Вот почему я люблю науку так же, как еду, а может, даже сильнее.

Когда наука ошибается

Недавно я прочитал статью Джоанны Блитмен о рекомендациях специалистов по народному здравоохранению. Блитмен жалуется, что ученые нынче пошли не те. Похоже, наука о питании погрузилась во внутренние распри, и публика уже не знает, кому и чему верить. Конечно, такое чтение не повергло меня в шок – о подобных вещах то и дело говорят и пишут. Но мне подумалось, как Ученая Пэлтроу охарактеризовала бы период с 1849 по 1866 год, когда злобная эпидемия холеры унесла тысячи жизней. В специальном викторианском выпуске *Goop*, наверно, было бы написано:

> «Почему эти так называемые эксперты не могут просто прекратить свои споры и включить свою так называемую голову? Очевидно, что эта так называемая холера возникает из-за вони в бедных вонючих частях Лондона. Сходите туда, и вам сразу это станет ясно. Та м пахнет действительно плохо, и вы почувствуете, что заболеваете, просто вдыхая этот отравленный воздух. У меня есть, с позволения сказать, друзья, которые живут в провинции, но они не пахнут так плохо, и ни у кого из них нет холеры, так что это запах ее провоцирует. Пора убирать все эту грязищу. Если бы они просто сбросили ее в Темзу, она утекла бы в море, и запах исчез бы навсегда. Пора прекратить спорить о своей так называемой статистике и взяться за так называемые лопаты».

Если бы появилось предположение, что обработка воды – лучший способ предотвратить эпидемию, дальше текст был бы таким:

> «О мой бог! Я просто не могу поверить, что эти так называемые эксперты теперь говорят, что мы должны пить „обработанную“ воду. Каждый знает, что обработанные продукты просто ужасно вредны для нас и кишат злыми ядовитыми химикалиями. Я ни за что не буду пить ничего обработанного и буду верна натуральной необработанной воде, которую пила моя бабушка. Она дожила до 35 лет и ни разу не болела холерой».

Я знаю, что, рисуя образ прошлого, где за науку отвечает все та же Пэлтроу, я делаю ее каким-то бессмертным мегасозданием, но, надеюсь, вы понимаете, что я имею в виду. Науку не сломить, пока люди друг с другом не соглашаются. Наоборот, несогласие – это очень хороший знак, что она работает.

Так кого же нам винить?

Думаю, винить нам стоит нашу систему образования. Я вроде до сих пор ее еще ни в чем не обвинял, так что пора. Научное образование обычно крутится вокруг подачи научных фактов. Очень редко оно затрагивает более глубокие и интересные научные аспекты, которые могли бы действительно помочь людям в жизни. В школьные годы большинство из нас очень мало узнают о научном методе, о необходимости принять неопределенность, необходимости искать серьезные доказательства и понимать, что это такое.

Пол Розин, профессор психологии Пенсильванского университета, чья работа сфокусирована на пищевом поведении, всесторонне изучал причины, по которым люди, не страдающие от целиакии, придерживаются безглютеновых диет. Его работа показала, что даже многие магистры недостаточно образованны, чтобы понимать суть научных доказательств. Выяснилось, что большинству достаточно самого слова «доказательство», которое используется направо и налево. Многих участников исследования совершенно не впечатлило, когда им продемонстрировали научную работу, доказывающую, что безглютеновые диеты не принесут им пользы. Они предпочитали верить продавцам, адептам этих диет и рекламе:

> «Большинство людей, следующих диетам, невосприимчивы к доказательствам. Многие, кто отказывается от глютена, даже не знают, что это такое. Вот почему всякие мелочи раздуваются до целых диетических программ. Та к было и с овсяными отрубями: к ним примешалось немного науки, доказательства некоторой пользы. Но людям хочется мыслить масштабно, и польза должна быть ощутимой. Люди недостаточно образованны и не приучены к тому, чтобы уважать доказательства».

В школе науку преподают как серию черно-белых фактов, рассматривают только те из них, что считаются достоверными, и пытаются объяснить почему. Холера возникает из-за

бактериальной инфекции в тонкой кишке. Энергия и масса всегда сохраняются. Зевание заразительно. Сахар – это углевод. Земля вращается вокруг Солнца. Антиоксиданты борются со свободными радикалами. И тому подобное. Это ценные утверждения, и я большой фанат фактов, но тут мы имеем дело с целым рядом проблем. Нас подталкивают к заключению, что наука все знает, что она производит готовые наборы абсолютных истин, и ее цель сегодня – просто делиться ими и объяснять их публике.

Наука действительно создает много очень интересных фактов. Но у нее есть и обратная, темная сторона, где всегда найдется место неопределенности и сомнениям. Самое интересное в науке начинается со споров, но когда они возникают, публика готова зайти в тупик. СМИ легко подводят нас к мысли о том, что наука сломлена. Сомнения и двойственность оставляют инстинктивный мозг неудовлетворенным, ведь больше всего на свете ему претит неопределенность.

Это правда. Я не был уверен, осталось ли у нас печенье на следующий день. Пришлось пойти проверить.

Эта неопределенность заставляет искать другую, более понятную информацию, даже если при этом приходится довериться ненадежному источнику.

Проблема с едой

Большая проблема для каждого, кто изучает науку питания, заключается в том, что провести эксперимент и аккуратно проследить все аспекты воздействия диеты на здоровье очень, очень тяжело. Многие эксперименты, в которых рассматривается влияние отдельных питательных веществ на клетки и ткани в лаборатории или влияние питательных веществ на животных, оказываются слишком обобщенными, чтобы дать нам что-то новое. К сожалению, человеческий организм и состав нашей пищи слишком сложны, и, как мы знаем благодаря антиоксидантам, зачастую реальность отказывается играть по правилам, установленным в лаборатории.

Если вы хотите провести эксперимент на добровольцах, тоже возникает целый ряд разных проблем. Во-первых, вам придется контролировать весь их рацион. Теоретически вы могли бы держать их какое-то время в лабораторном плену, тщательно контролируя и мониторя все, что они едят. Но существует лимит по срокам, в течение которых люди могут там находиться. Если вы изучаете специфические изменения за короткие периоды

времени, у вас наверняка получится раздобыть действительно надежные данные, но наука о питании больше заинтересована в долгосрочных эффектах. Вы не можете просто взять краткосрочные перемены и предсказать долгосрочные.

Допустим, вы изучаете воздействие свеклы на человеческий организм и хотите провести контролируемое исследование с плацебо. Это невозможно, поскольку никогда у нас не появится плацебо, которое выглядит, как свекла, у которого такой же вкус и которое при этом совершенно никак не влияет на организм. В «свекольной» группе все будут знать, что они едят, и будут восприимчивы к любым эффектам плацебо, которые только могут возникнуть.

Если вы хотите изучить долгосрочные перемены в человеческом организме, связанные с питанием, вы можете попробовать вмешаться в жизнь участников эксперимента – дать им добавку к рациону, попросить их готовить на определенном масле или снабжать их каким-то ингредиентом каждую неделю на протяжении нескольких лет. Но это, скорее всего, будет дорого стоить, и тут могут возникнуть хитрые вмешивающиеся факторы. Например, вам придется считаться с тем, что новый ингредиент пришел на смену какому-то другому, думать о том, изменили ли люди свой образ жизни, узнав, что их будут исследовать. К тому же придется полагаться на их собственные отчеты о потреблении пищи. Поскольку вы не можете наблюдать за людьми все время, вам надо как-то удостовериться, что они не выбрасывают этот новый ингредиент в помойку и не скармливают пищевую добавку собаке.

Еще один вариант – провести детальные эпидемиологические исследования рациона и здоровья по образу и подобию тех, что проводили Сноу и Фарр в 1850-е. Вы можете посмотреть на статистику потребления продуктов и поискать корреляции между различными диетами и последствиями для здоровья. Как мы уже знаем из истории с исследованиями холеры, этот вариант тоже чреват проблемами и недочетами. Придется смотреть в оба за зайцами и искать чибисов.

Такого рода исследования становятся все более изощренными. Технологии заметно упростили сортировку больших данных по сравнению с тем, какой она была 150 лет назад, но проблемы все-таки остались. Многие последствия для здоровья можно вычислить эмпирическим путем, существуют медицинские записи. Но когда дело доходит до того, что люди едят, придется полагаться на их собственные отчеты. К сожалению, достоверными они не будут. Когда нужно рассказать, что мы едим, мы все склонны проявить некоторое творчество,

особенно если знаем, что ученые будут анализировать результаты. Каждый, кому врач задавал вопрос: «Сколько алкоголя вы употребляете в неделю?» подтвердит, что креатив может быть уместен («Знаю, что употребил на этой неделе 40 юнитов[18], но я пил и детокс-смузи, и еще немного зеленых соков в воскресенье. Так что скажу 15!»).

По этим и многим другим причинам изучать воздействие различных питательных веществ на здоровье невероятно тяжело, а изучать эффект различных диет еще тяжелее. В данные всегда закрадутся многочисленные случайности, а вместе с ними – вероятность получить необычные результаты.

Профессор статистики Дэвид Спигелхолтер говорит:

> «Я не слишком серьезно отношусь к отдельно взятым исследованиям – зачастую это не очень хорошая наука. Их публикуют, потому что они случайно показали удивительные результаты. А удивительные результаты обычно оказываются неправильными».

И вот тут возникает огромная проблема. Интересные результаты в науке о питании всплывают вновь и вновь, но зачастую это происходит из-за неизбежных неточностей. Чем интереснее результат, тем вероятнее ошибка. Но что еще хуже, зачастую только интересные результаты доходят до публики, ведь именно о них охотнее всего рассказывают СМИ. А СМИ подают их публике так же, как школьную науку – как незыблемые факты.

Вот подборка газетных заголовков – это публикации *Daily Mail* за последние несколько лет, собранные великолепным сайтом «Убей или вылечи» (Kill or Cure). Этот сайт пытается придать смысл попыткам *Daily Mail* классифицировать «любой неодушевленный предмет, который провоцирует или предотвращает рак».

• Ну, будем здоровы! Теперь нам говорят, что пиво и вино награждают нас раком

• Как пол-литра могут защитить от рака

• Осторожно, волокна! Риск возникновения рака

• Диета с высоким содержанием пищевых волокон побеждает рак

• Избыток чая может утроить риск возникновения рака у женщин

• Три чашки чая в день «снижают риск возникновения рака груди»

• Два бокала вина в день могут УВЕЛИЧИТЬ риск возникновения рака на 168%

• Вино «помогает предотвращать рак»

Всякий раз в газете приводятся заключения из настоящих научных докладов, написанных абсолютно признанными учеными из разных стран. Все это интересные результаты, достойные публикации в национальной прессе. Но совершенно очевидно, что все они не могут быть правдой. Существует немалое количество ложных сообщений, к ним я перейду чуть позже. Основная же проблема заключается в том, что газеты, понятное дело, стараются фокусироваться на интересных кусочках науки, на том, что выходит из ряда вон, на тех вопросах, по которым звучат противоречивые аргументы и вот-вот начнутся разногласия. И при этом особенно велика вероятность ошибки.

А, так это газеты виноваты. Так и знал.

Может быть. В некоторой степени. Никто никогда не возразит вам, если вы во всем обвините журналистов. Но нет ничего удивительного в том, что подобные истории освещаются в прессе так часто. Качество исследований в сфере питания весьма разнообразно, простому человеку и обычному журналисту практически невозможно отличить хорошие исследования от плохих. Вся информация изначально исходит от ученых, которые ее получили, а это люди, которые должны разбираться в своем вопросе лучше других. Но когда ученые подают заявку на финансирование исследования в Систему аттестации качества научных исследований (*REF*), 10–15 % оценки зависит от того, что называют «влиянием» исследования, проведенного в предыдущие годы. Это понятие очень субъективное, но в основном внимание обращают на то, как предыдущее исследование ученого повлияло на СМИ. Попасть в *Daily Mail*, которую читают миллионы людей во всем мире, или на национальное телевидение – отличный способ набрать очки и повысить свои шансы на дальнейшее финансирование. Университеты, в каждом из которых есть энергичный пресс-департамент, с удовольствием постараются подать исследование в пресс-релизе таким образом, чтобы оно зацепило прессу.

Кроме того, надо учитывать, что некоторые ученые просто наслаждаются вниманием журналистов. Им тоже хочется преподнести дело своей жизни так, чтобы весь мир был в восторге. В области питания ситуация особенно напряженная. Сейчас огромной и плохо изученной проблемой, связанной со здоровьем, считается ожирение. Это значит, что для тех, кто ее изучает, ставки невероятно высоки. Если найти решение или причину, тебе будет аплодировать весь мир. К тому же, в отличие от многих прочих вопросов, связанных с питанием, вопрос ожирения интересует и экспертов из других научных областей. Специалисты по поведенческой экономике, психологи, генетики,

эволюционные генетики, палеонтологи, неврологи, микробиологи, биохимики, молекулярные биологи, эпидемиологи, генетические эпидемиологи, диетологи и многие другие изучают ожирение, и у каждого свой подход. Ученые, особенно узкоспециализированные, тоже могут быть необъективными и могут поверить в концепцию, которая совпадает с их взглядом на мир. В результате картина может получиться запутанная, с виду противоречивые сообщения будут наслаиваться друг на друга.

А, то есть все это дело рук злобных ученых. Это они путают нас своими фактами и исследованиями.

Иногда. Бывает, что научные отчеты оказываются проявлением безответственности. Есть ученые, которые пишут для газет и журналов и умеют составлять очень убедительные статьи, и ученые, которые выступают на телевидении и могут «раскрутить» какой-то кейс из своей области исследований. Зачастую это способно создать перекос в общественном мнении, публика может поверить, что какая-то конкретная научная область знает ответы на все вопросы.

Сахарная вода диктует заголовки

Желание создать простую, яркую историю из набора фактов тоже может привести журналистов и авторов заголовков к искажению правды. Доктор Хавьер Гонзалез изучает питание и обмен веществ в Университете Бата. В 2016 году он опубликовал исследование, которое показало, что потребление сахара (в том числе в жидком виде) уменьшает потерю гликогена в печени во время интенсивных тренировок. Краткое изложение работы было одобрено командой, проводившей исследование, и выпущено пресс-департаментом университета. А вскоре появились сообщения в прессе, и во всех – одно и то же: ученые доказали, что спортивные напитки – это деньги на ветер, можно просто пить сахарную воду, чтобы улучшить спортивные результаты. Вскоре во время интервью на телевидении Хавьера спросили: «Получается, что индустрия спортивных напитков за последние годы просто разводила нас на деньги?»

Хавьер сказал мне:

> «Конечно, наше исследование было не об этом. Мы вообще не сравнивали спортивные напитки с сахаром. И спортивные достижения мы не измеряли. Мы просто смотрели на механизмы. Медиа склонны

экстраполировать информацию и увлекаться гипотезами ради заголовков. Конечно, приятно рассказать о своей работе широкой публике, но когда видишь, что твое исследование подают в совершенно неправильном ключе, это разочаровывает. Начинаешь беспокоиться о репутации. Хотя, по правде говоря, другие академики все понимают».

Многие представители академических кругов, с которыми я общался, расстроены той ролью, которую играет телевидение, тем, как оно искажает исследования на тему питания. К большинству специалистов, которые работают в этой области, часто обращаются с телевидения, но не для того, чтобы поговорить об их работах, а чтобы они помогли провести в эфире эксперименты с участием маленькой группы. Доктор Гонзалез рассказал мне:

> «Недавно я видел одну программу. Та м говорили: „Наука показала, что Икс воздействует на Игрек, но давайте проверим, работает ли это в реальности“. Как будто наука на реальность не смотрит. Потом они стали проводить эксперимент на пятерых людях, чтобы показать, какой эффект протеин оказывает на мышечную массу, и преподнесли это как доказательство».

Телевизионная мода на псевдонаучные эксперименты, зачастую с участием падких на славу исследователей, может создавать опасность: такими темпами публика станет еще хуже понимать, как работает наука.

То есть виноваты все-таки журналисты.

Возможно. Мы все жаждем определенности и хотим, чтобы наука была черно-белой. Журналисты попадают в эту ловушку так же, как и публика. Но надо сказать, что и ученые бывают хороши – некоторые из них помешаны на том, чтобы показать: «Мы знаем ответы на все вопросы». Многие ученые считают себя носителями истины, светочами знаний и обладателями суперинтеллекта. Если бы только мы жили в мире, где ценится более глубокий признак мудрости – способность принять вероятность собственного невежества…

Значит, это вина инстинктивного мозга. Опять.

Немного. К сожалению, мы все с ним живем. Со времен Сноу и Фарра публика стала гораздо более осведомленной и крепче связанной с миром науки. Увы, наше образование, хоть его уровень и возрос, не всегда способствует лучшему пониманию того, как работает наука. Это создает проблемы и, несмотря на

огромный и неослабный прогресс, мы зачастую начинаем верить, что наука уже не та. Мы все должны научиться принимать чуть больше неопределенности и сомнений, понимать, что способность науки ошибаться – это ее сильная, а не слабая сторона.

Хорошо. Это мило. Попробую запомнить. Принять неопределенность и сомнения. Наука обычно не права… Погоди-ка.

. . .

Минутку.

Что?

А разве ты не твердишь все время, что мы должны верить диетологам, врачам и зарегистрированным нутриционистам? Они же все ученые. Это что же получается – они все не правы? Надеюсь, что так, а то наш знакомый диетолог велел нам притормозить с печеньем.

Спасибо за вопрос. Конечно, в повседневной жизни нам постоянно нужно принимать решения. Мы не можем просто есть все подряд, обвиняя науку в том, что она никак не соберет мысли в кучку. К сожалению, в этой главе мне пришлось объяснять, что наука полна нерешительности и сомнений, и нам не стоит принимать небольшие отдельные исследования за новую истину в последней инстанции. И следом просто просится вопрос: «Так в чем же смысл науки и как она может помочь нам проживать нашу жизнь?

Ура! Наука ошибается. Передай-ка мне вон те печенюшки с кремом.

Но существуют рекомендации органов общественного здравоохранения. Такие организации, как Общественное здравоохранение Англии, Национальная служба здравоохранения Англии и Британская диетическая ассоциация, выработали довольно последовательные советы относительно того, что нужно есть, чтобы быть здоровым. Невероятно простые рекомендации издают многочисленные благотворительные структуры, правительства, министерства здравоохранения по всему свету, в конце концов, их издает ВОЗ.

Любопытной публике, наверно, кажется загадочным, как они могли добиться такой согласованности, несмотря на огромное количество всяких разных активистов, которые приводят свои «доказательства» против официальных рекомендаций. Если наука по сути своей неопределенна, как могут столько специалистов быть уверенными в том, что нам делать? Дэвид Спигелхолтер понимает кое-что про риск и про общество. Он поясняет:

«Разрабатывая политику общественного

здравоохранения, главное – смотреть на совокупность доказательств и использовать систематические обзоры».

Органы общественного здравоохранения готовят свои рекомендации, оценивая все имеющиеся доказательства и объединяя их, чтобы получить картину текущего состояния научных знаний. Тщательно избегая необъективности, высококвалифицированные и умные люди используют методы, недоступные большинству из нас, и оценивают важность и релевантность всех серьезных исследований в области диет и питания. Как я уже говорил, без специальной тренировки трудно оценить качество научных доказательств, особенно если разные исследования дают прямо противоположные результаты.

Лучший из доступных нам способов оценки актуального состояния научных знаний – соединить все данные в систематический обзор. Только с помощью этого метода мы можем решить, как надо жить. И из этого следует, что нельзя есть слишком много печенья.

Ну вооот.

Все это сопряжено с проблемами.

Еще бы! Меньше печенья…

Среди исследований, которые анализируют, составляя систематический обзор, всегда будут попадаться те, что противоречат официальным рекомендациям. Их не включают в обзоры, но люди быстро хватаются за отдельные кусочки информации и верят, что именно это и есть доказанные факты, а советы органов общественного здравоохранения неверны. Это хорошо видно на примере адептов низкоуглеводных диет с высоким содержанием жира, о которых мы уже говорили. Зачастую они подкрепляют свое единственное жалкое доказательство блестящими байками. Если мы чему-то и научились по ходу этой книги, то я надеюсь, это как раз умение различать доказательства и байки и выражать недоверие к тем, кто подменяет первое вторым.

На самом деле это как раз те самые внутренние разногласия, описанные Джоанной Блитмен в статье, что я читал. Она ведь говорила не о благородных научных баталиях, которые привели к обнаружению истинных причин холеры. Речь шла о людях, которые бросают вызов общепринятым рекомендациям по питанию, ссылаясь на отдельные исследования и предвзятые, плохо составленные обзоры. Из-за этого у органов общественного здравоохранения возникает серьезная проблема. Систематические обзоры большие, требуют много времени и практически непостижимы для большинства из нас. Непросто понять, как они

устроены, и хотя это лучшие научные доказательства, которые у нас есть, они совершенно непривлекательны для нашего инстинктивного мозга.

В рамках дебатов о диетических рекомендациях громкоголосый борец за диету с высоким содержанием жира доктор Асим Малхотра прокомментировал отдельно взятое испанское исследование такими словами:

> «Эта крепкая работа предлагает еще больше доказательств в пользу отказа от обезжиренной и малокалорийной диеты, которая уже превратилось в какую-то мантру. Вместо этого исследование призывает сосредоточиться на здоровых и питательных продуктах с высоким содержанием жира. Средиземноморская диета с высоким содержанием жира, которой я придерживаюсь и которую я рекомендую пациентам, не приводит к набору веса, к тому же эта диетическая схема лучше всего защищает от заболеваний сердеца, рака и деменции».

А вот что говорит доктор Элисон Тедстоун, главный диетолог Департамента здравоохранения Великобритании:

> «Наши независимые эксперты изучают все имеющиеся доказательства (порой это тысячи научных публикаций), организуют полноценные и всеобъемлющие консультации и проводят огромную работу, чтобы исключить любую необъективность».

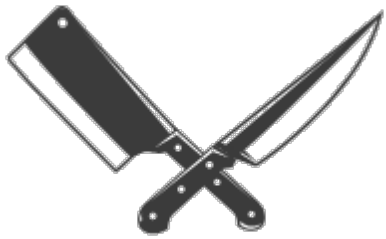
Скукота. Первый парень мне больше понравился. Тот, который говорит, что нам можно есть столько жирного, сколько хочется. Мне нравится жирное.

Вот в том-то и проблема. Работы, которые становятся основой для рекомендаций от органов общественного здравоохранения, невероятно скучны, мало понятны, им не хватает глянца, азарта и внимания СМИ. Когда дебаты ведутся на публике, нас инстинктивно притягивают истории, анекдоты и «интересные исследования». А как мы уже говорили, интересные исследования зачастую оказываются ошибочными.

Дебаты в области науки важны, они жизненно необходимы для прогресса. Они интересны и достойны газетных публикаций. Проблема в том, как они подаются. Отдельные эксперименты нельзя преподносить так, будто это новые правила жизни. Мы должны уважать осознанную неопределенность, которая ведет науку вперед, и, несмотря ни на что, верить лишенным лоска и глянца сообщениям специалистов в области общественного

здравоохранения и профессионалам медицинской сферы. Это никогда не будет просто, но если бы в школе вместо зазубривания фактов мы могли уделять больше времени изучению научного метода, нам было бы немного проще. Конечно, в изучении окружающего мира есть своя красота и сила, но истинная красота науки в том, как она работает, как допускает вероятность собственного невежества и неустанно охотится за истиной.

Часть IV
Темное сердце



14
Относительный риск

А теперь мне нужно вернуться к инстинктивному мозгу, потому что мы будем говорить о том, что ему очень нравится, – страхе, возмущении и риске.

Риск – звучит так, как будто это про статистику. Ты же знаешь, что я не люблю статистику. Надеюсь, ты не говорил опять с этим Нормом Спигел-чтототам?

Может быть. Только это профессор Дэвид Спигелхолтер, один из авторов книги «Хроники нормы».

Ну да, я так и сказал. Он мне нравится и все такое. Но статистика… буээээ.

Ее будет совсем чуть-чуть. Обещаю, что тебе не придется решать задачки.

Страх, возмущение и риск

Мы не особенно хорошо понимаем риски. Главная проблема в том, что нами легко манипулировать. Заголовки новостей, картинки, социальные медиа и компании, услугами которых мы пользуемся, – все они влияют на то, как мы воспринимаем опасность. Новаторская работа Амоса Тверски и Дэниеля Канемана в 1960-е и 1970-е показала, что люди просчитывают риск, исходя не из тщательной оценки, а из ограниченного количества информации, которая им доступна. Это называется эвристикой доступности. То есть если газеты полны сильных, эмоциональных историй про террористические атаки, эти образы оказываются самыми доступными для нашего сознания, когда мы задумываемся о риске, и мы склонны переоценивать опасность оказаться в подобной ситуации. В итоге мы можем решить, что лучше нам отправиться в путешествие на машине, чем на самолете, – несмотря на куда большую вероятность получить травму или даже погибнуть в дороге. И все это только потому, что история с тер рористами и заложниками на борту самолета быстрее приходит нам на ум – соответствующая картинка уже готова.

Кроме того, мы склонны путать страх и возмущение. Хотя многие люди погибают в авариях, в большинстве случаев это происходит случайно – страшно и ужасно, но винить тут, по большому счету, некого. То же самое касается и многих

неожиданных смертей, и хронических болезней – они попадают под категорию *shit happens*, но это плохо сочетается с нашей любовью к причинам и следствиям. Как бы то ни было, когда смерть ассоциируется с чем-то морально неприемлемым, например с терроризмом, похищением детей, химическими утечками, ущербом для окружающей среды и корпоративной алчностью, наше возмущение выражается как более сильное чувство страха, и эти случаи выходят в нашем сознании на первый план, когда мы рассматриваем риски. Как правило, морально неприемлемые риски менее статистически значимы, но зачастую люди всю жизнь живут, обращая на них куда больше внимания, чем на другие более вероятные опасности.

В мире питания те же проблемы. Газеты кишат историями об опасности потребления разных продуктов и сенсационными байками на эту тему. Чтобы попасть в медиа, информация должна быть необычной, и в результате наше восприятие риска искажается противоречивыми мнениями и идеями. Старый, скучный, недостойный новостей научный консенсус редко освещается прессой. Весь свет софитов достается эгоистичным самозванцам, которые хотят продать свои книги.

Мы уже видели целый ряд таких примеров: с сахаром, который обзывают токсином, с насыщенным жиром, который провозглашают суперфудом, с нашим организмом, который окисляют цыплята и глютен (а он, как мы знаем, вреден всем подряд). Это нишевые убеждения, которые большинство из научного сообщества не разделяет, однако они попали в новости, а потому более доступны сознанию основной аудитории. И зачастую именно они определяют наш выбор в вопросах еды и здоровья.

Как мы уже знаем из рассмотренных нами примеров, возмущение тоже играет важную роль в подаче и восприятии информации. Лучшие заголовки – про конспирацию, тайный сговор, загадочные силы большого бизнеса, который скооперировался с экспертами, чтобы навредить общественности. Возмущение поставками загрязненных продуктов, коррумпированными учеными, выдающими ложные диетические рекомендации ради выгоды жадных и злобных корпораций, выражается в виде страха, искажает наши решения.

Научное сообщество оказывается в затруднительном положении. Многие очарованы теми, кто придерживается ложных убеждений, и вот эти сомнительные персонажи участвуют в дебатах, и все внимание привлечено к ним. Игнорировать их, когда они так часто светятся в СМИ, – значит смириться с тем, что ложные утверждения зачастую будут единственными кусочками

информации, доступными и понятными публике, именно на эти кусочки и будут ориентироваться люди, принимая решения.

То же самое и с популярностью бестселлеров о новых подходах к диетам, здоровью и похудению: описанные в них концепции риска и преимуществ первыми будут всплывать в нашем мозгу, и соз нание будет придавать им неоправданно большое значение. Списки бестселлеров пестрят драматичными и сенсационными названиями, в которых говорится, что глютен – это зло, а сахар токсичен и за туманивает мозги. Очень редко вы увидите книги, которые отражают общепринятые взгляды научного сообщества. «Ешьте меньше, и вы предотвратите долгосрочный набор веса», «Защитите себя от проблем, которые возникают при избыточном потреблении сахара, сокращая потребление сахара (Только для тех, кто ест слишком много сахара. Если вы едите его не слишком много, просто продолжайте в том же духе)», «Скромные долгосрочные преимущества ограниченного потребления жирных насыщенных кислот» – все это не цепляет.

Может, Разъяренному повару стоит написать такую книгу? Он мог бы добавить туда кое-какие советы насчет барбекю, чтобы сделать ее поинтереснее.

Учитывая все сбивающие с толку факторы, было бы безумием ожидать от людей, что они будут принимать решения, тщательно взвешивая статистические риски. Как мы уже говорили, мы верим в ту информацию, к которой в целом расположены, особенно если она подается людьми, которым мы доверяем. Это простые пути, они помогают нам сориентироваться в мире, и когда дело доходит до питания и здоровья, выбор в их пользу совершенно понятен, ведь мы сталкиваемся с такой сложной информацией. Нам вечно приходится останавливаться, чтобы подумать, найти подтверждение фактам. Мало кто из нас может оценить качество каждого затрагивающего наши интересы научного исследования. Научные исследования, особенно комплексные эпидемиологические, в которых так много про питание и здоровье, доступны для понимания лишь избранным. Нам всем приходится полагаться на экспертов, доверять тому, как они интерпретируют эти данные и сообщают о важных открытиях миру.

И тут, как указывает Дэвид Спигелхолтер, снова начинаются проблемы:

> «Несмотря на то что люди не могут принимать решения, взвешивая все вероятности, они на самом деле хорошо понимают риски. Сложность в том, что их часто

подводят те, кто об этих рисках сообщает. Людям приходится сталкиваться с манипуляторами. Существуют определенные способы подачи информации, которые используют те, кто хочет испугать или, наоборот, успокоить публику».

Конечно, в мире псевдонауки о питании есть люди, которые стараются испугать или успокоить нас в своих интересах, и информация зачастую подается так, чтобы она соответствовала определенной повестке. Но в мире науки бывают еще более тонкие причины для такого рода игр.

Я думал, эта книга про псевдонауку. Ты же вроде как давал фору настоящим ученым, разве нет?

Я и правда ненавижу псевдонауку о питании больше всего, но эта книга – в целом о дезинформации в мире питания. Если бы коммуникации в научном мире были более эффективными, псевдонауке было бы куда труднее расцвести, и понимать эту проблему очень важно. Как мы уже говорили, есть масса причин, по которым наука преподносится плохо. Целый ряд групп – исследователи, пресс-департаменты университетов, журналисты, благотворительные организации, активисты – могут быть заинтересованы в формировании определенных утверждений, могут жаждать публичности. Сама наука имеет дело с надежными фактами, но интерпретированы они могут быть самым разным образом. Вариантов существует множество.

Ох, чует мое сердце, сейчас будет статистика.

Относительный и абсолютный риск

Ключ к пониманию, почему некоторые исследования о питании преподносятся плохо, – концепция относительного и абсолютного риска. Когда проводятся комплексные эпидемиологические исследования в области питания и здоровья, по итогу мы, скорее всего, будем иметь дело с относительным риском. Исследование будет рассматривать различия в уровнях риска между двумя группами и изучать, как определенное поведение влияет на исход ситуации.

Э?

Рассмотрим пример. Популярное исследование, проведенное несколько лет назад, показало, что потребление бекона – фактор риска развития рака кишечника.

Нееееет! Только не бекон! Я люблю бекон.

Увы, похоже, что так. Я тут многое упрощаю, чтобы понятнее

проиллюстрировать информацию. Но исследование показало, что потребление вяленого обработанного мяса значительно увеличивает риск развития этой ужасной болезни. Согласно исследованиям, группы людей, которые на протяжении всей жизни потребляли 50 граммов бекона в день, имели на 18 % больший риск развития рака кишечника, чем группы, которые этого не делали.

18 %!!! Мне страшно. Никогда больше не буду есть бекон.

Знаю, я изо всех сил пытался вдолбить вам, что такое корреляция, причинная связь и возможные вмешивающиеся факторы. Уверен, что вы понимаете: люди, потребляющие по 50 граммов бекона каждый божий день, – априори не самые здоровые создания на земле, но исследователи использовали хитрые техники, чтобы убедиться в существовании корреляции с беконом. Рак кишечника – очень серьезное, страшно неприятное состояние, и действительно есть надежные доказательства, что потребление бекона, ветчины и других видов вяленого, обработанного мяса связано с появлением этой болезни. Ситуация с беконом выглядит нехорошо. Он, конечно, вкусный, но разве стоит ради него увеличивать риск развития рака на 18 %?

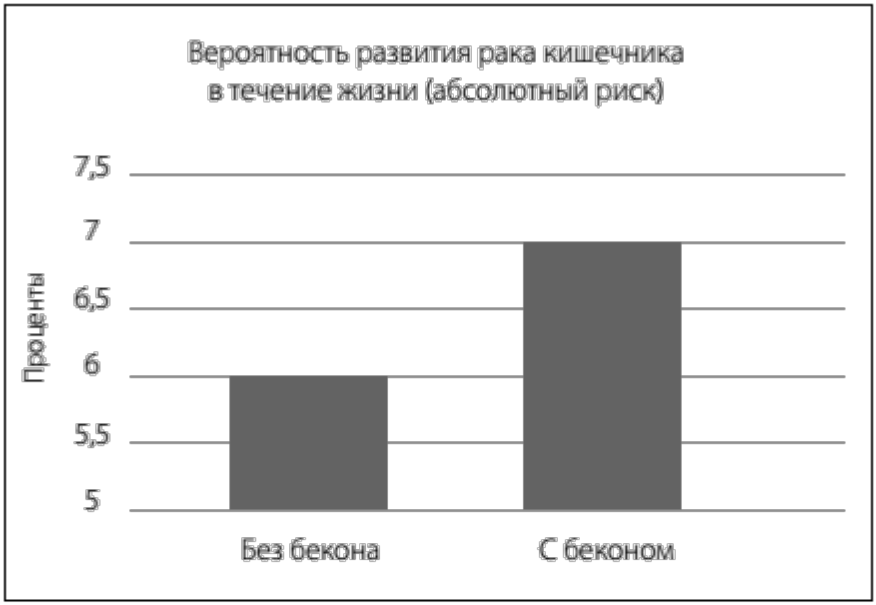
18 %-е увеличение – это относительный риск, и, как я уже упоминал, такими категориями оперирует большинство эпидемиологических исследований. Высокое потребление обработанного мяса увеличивает риск рака на 18 % в относительных условиях, по сравнению с группами, которые едят меньше обработанного мяса (при этом любые вмешивающиеся факторы учитываются и регулируются). Но что на самом деле значат эти цифры?

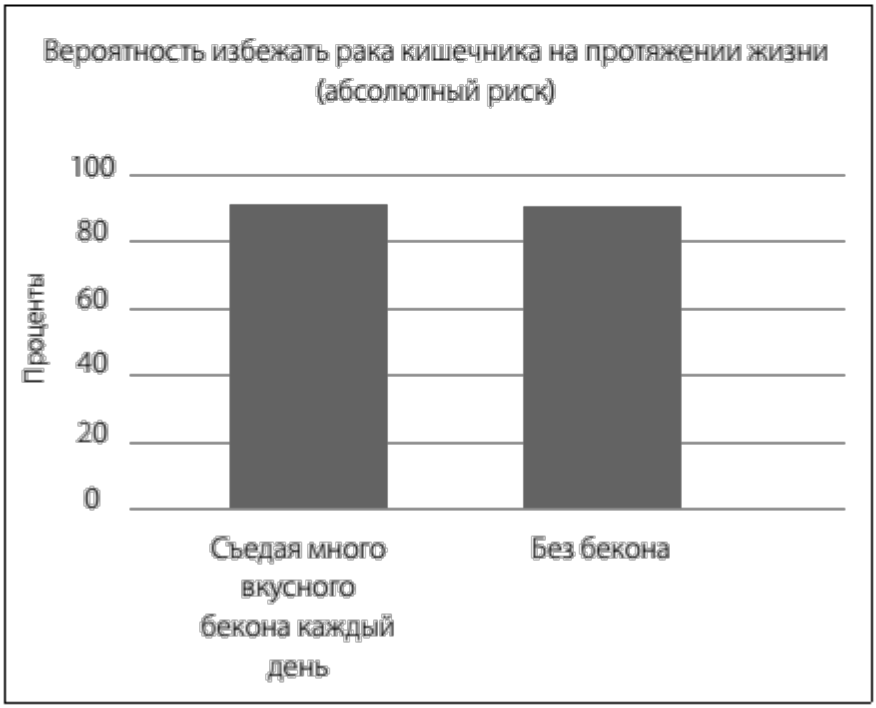
Для каждого, кто читает эту книгу, риск развития рака кишечника в какой-то момент жизни достаточно высок – около 6 %, и он не зависит от того, едите вы бекон или нет. Если вы съедаете по 50 граммов бекона каждый день (а это вообще-то очень много – семья из пяти человек при таком раскладе будет съедать по 1,75 килограмма в неделю), риск увеличится до 7 %. Увеличение с 6 до 7 % известно как абсолютный риск. Это всего один процент, но если сравнивать с изначальным риском, получается, что он на 18 % выше.[19]

Определенно существует связь между раком кишечника и беконом, и относительный риск действительно вырастает на 18 %, но в реальности исследование показывает, что люди, которые едят много бекона каждый день, увеличивают свой абсолютный риск на 1 %. Это тоже серьезно, но уже не кажется таким страшным. Тут мы видим, что относительный риск волнует

людей гораздо больше, чем абсолютный.

Есть и другие способы подачи той же самой информации, которые могут оказать влияние на наши решения. Если я скажу, что бекон увеличивает ваш риск заболеть раком кишечника на 1 %, все равно получается значительное увеличение для одного-единственного ингредиента. Но если я скажу, что шанс избежать рак кишечника для людей, которые не едят бекон, составляет 94 %, а для людей, которые наслаждаются огромными количествами бекона каждый день, – 93 %, это звучит гораздо приятнее. А теперь я возьму группу из ста человек и скажу: если все они будут съедать по большущему сэндвичу с беконом ежедневно до конца своих дней, один из них будет страдать от рака кишечника. Возможно, риск и в этом случае покажется не таким пугающим.





Ура! Бекон – это хорошо!

Нет, бекон – это не хорошо. Существуют серьезные доказательства, что его потребление в большом количестве увеличивает риск развития рака кишечника – серьезной болезни, от которой умирают множество людей. Но понятно, что наше

восприятие риска может меняться в зависимости от того, как преподносится эта информация.

Так где же правда? Я запутался. Мне было проще, когда было просто страшно.

Тут все правда, но многочисленные психологические исследования показали, что абсолютный риск – это лучший способ подачи информации, если вы хотите, чтобы аудитория вас поняла.

Ну ладно. Тогда давайте все использовать абсолютный риск.

К сожалению, это невозможно – его используют редко. Вероятно, потому что с его помощью трудно слепить яркий заголовок. Историю с раком кишечника и беконом по всему миру преподносили как драматичное увеличение относительного риска. Само по себе исследование было значимым, но многие вправе считать нечестной такую его подачу, которая заведомо смущает публику и создает ненужный страх.

Почему это происходит?

Возможно, главная причина в том, что относительный риск является итогом большинства эпидемиологических исследований. Исследователи редко выдают информацию об абсолютном риске, потому что не в этом цель их работы. Не исследовательское дело – переводить свои работы на общедоступный язык, и занимаются они этим очень редко. Можно было бы сказать, что такого рода переводы – удел научных журналистов, но в целом это за пределами их возможностей.

Вероятно, такую работу должны выполнять университетские пресс-департаменты. Недавняя публикация в *Британском медицинском журнале* как раз обвинила их в искаженной подаче научной информации. Но на самом деле комплексная работа по переводу исследований в абсолютные показатели риска, понятные публике, и не в их компетенции тоже. Как поясняет Дэвид Спигелхолтер:

> «Публику зачастую плохо обслуживают, раздувают значение отдельных фактов. Наука не пишется для публики, процесс ее превращения в хорошую информацию – не работа ученых. Ученые, пресс-департаменты и журналисты – все хотят яркую историю, и все склонны к преувеличенным, вводящим в заблуждение заявлениям. У всех есть причины не

смотреть на картину целиком».

К счастью, есть места, где мы можем получить хороший совет, и люди, такие как профессор Спигелхолтер, которые пытаются разобраться с этими проблемами. Научный Медиацентр, проект «Понимаем научные исследования», Выбор Национальной службы здравоохранения Великобритании и Британские исследования рака – все работают на полную катушку, чтобы разоблачать мифы и предлагать информацию, которая помогает людям понимать риски и делать осознанный выбор. Но разумные голоса – не самые громкие. Когда науку доносят до людей плохо, в том виде, который заведомо собьет их с толку и приведет к неправильным решениям, не стоит удивляться, что проблемы растут, и путаница тоже. Нужно больше согласия относительно того, как говорить о рисках. Озвучивая результаты научных исследований, представители разных сторон должны брать на себя больше ответственности. Ну а пока вы должны научиться идентифицировать относительный риск и понимать, какое влияние он может оказывать на ваши решения.

Опасность бекона

Многие использовали связь между вяленым мясом и раком кишечника как доказательство того, что добавлять в обработанное мясо нитраты опасно. Между тем причинно-следственная связь между двумя этими факторами не установлена. Учитывая, что нитраты добавляют в мясо, чтобы предотвратить появление смертельно опасных микроорганизмов, да и бекон без нитратов не бекон (именно они делают его розовым), лично я считаю, что возводить на них хулу несправедливо. Обработанное мясо содержит много всего, помимо нитратов, и винить во всем один вид химикатов ненаучно – мы сразу скатываемся в удобную историю про то, что все химикаты плохие. Существует несколько теорий, и однажды может оказаться, что я не прав, но пока не появилось надежных доказательств, такие громкие обвинения неприемлемы.

А еще иногда мы должны принимать риск. Нитраты добавляют в бекон, чтобы препятствовать росту *Clostridium botulinum* – бактерии, которая производит смертоносный для нервной системы токсин. Не всегда возможно полностью исключить риск из нашей жизни, так что приходится оценивать, какие риски мы можем принять. Во многих случаях просчитать это легко: например бекон против бутулизма, полет на самолете

против поездки на автомобиле. Одна из самых важных вещей, которые нужно учитывать, – это то, что иногда на одной чаше весов оказывается риск, а на другой удовольствие. Хоть некоторые захотят с этим поспорить, сэндвичи с беконом не жизненно важны. Но они могут подарить нам краткие мгновения большого удовольствия, и вот это самое удовольствие мы и должны противопоставить потенциальным долгосрочным рискам.

Стоит ли нам есть бекон каждый день? Вероятно, нет. Если мы хотим, чтобы наш рацион был разнообразным, нам, пожалуй, вообще не стоит есть что-то одно каждый божий день. Можем ли мы себе позволить изредка насладиться сэндвичем с беконом воскресным утром? И добавить в этот сэндвич немножко масла и коричневый соус? У меня определенно есть ответ на этот вопрос.

Рискованные перспективы

Даже если мы полностью осведомлены о рисках, иногда возникают проблемы. И сейчас этих проблем будет особенно много, поскольку мы подходим к той части книги, в которой рассматриваются худшие образцы псевдонауки.

Ого. Звучит серьезно.

И кое-что из этого действительно серьезно. Поэтому, прежде чем мы начнем, нам нужно еще немножко поговорить о риске и принятии решений в условиях стресса.

Опять статистика?

Нет, не в этот раз. Мы будем играть в игру.

Ура! Я люблю игры. Во что будем играть? Надеюсь, это будут «Голодные бегемотики». Или «Керпланк». «Керпланк» – это весело.

Ты сам решишь, в какую игру мы будем играть. Скажи, какая тебе больше понравится по описанию.

«**Керпланк». Я выбираю «Керпланк».**

Нет, я дам тебе два варианта, и ты выберешь один из них. Готов?

Ага.

Ладно. Первый вариант – игра, в которой ты должен дать мне 500 фунтов. И все.

Чего? Белиберда какая. Очень тупая игра. Я в такое не играю. А второй вариант?

Во второй игре ты бросаешь кубик. Если выпадет шестерка, ты мне ничего не должен. Если выпадет любое другое число, ты должен мне 700 фунтов.

Уф. И других вариантов нет? А что случилось с

«Керпланком»?

Я его никогда и не предлагал. Так что ты выбираешь – первую игру или вторую?

Ту, что с кубиком, наверно. Тут у меня хотя бы есть шанс.

Ладно, хорошо. Хочешь продолжить?

Что ты имеешь в виду? Дашь еще два варианта, между которыми надо выбрать? Ну ок. Надеюсь, эти будут получше.

Думаю, они тебе чуть больше понравятся. В первом варианте на сей раз я даю тебе 500 фунтов. И все.

Вау! Звучит круто. Мне нравится, когда мне дают 500 фунтов. А второй вариант?

Во второй игре ты кидаешь кубик. Если выпадает шестерка, ты ничего не получаешь. Если выпадает что-то еще, ты выигрываешь 700 фунтов.

О, тоже неплохо. Но я выбираю первое, где я определенно получу 500. На них можно купить золотой набор «Керпланк». И роскошные печеньки. Каждая завернута в фольгу.

Хорошо. Спасибо тебе, инстинктивный мозг. Ты прекрасно объяснил кое-что о том, как люди относятся к риску.

В 1979 году Канеман и Тверски опубликовали статью «Теория перспектив. Анализ принятия решений в условиях риска». Она стала одной из самых влиятельных и важных работ своего времени, во многом создав почву для поведенческой экономики. Грубо говоря, теория перспектив описывает, как люди принимают решения, сопряженные с риском. Особое внимание уделялось тому, что эти решения зачастую кажутся нелогичными. Люди ведут себя по-разному в зависимости от того, каким видят исход ситуации – позитивным или негативным. В играх, похожих на те, в которые мы только что играли с инстинктивным мозгом, выясняется, что когда перед людьми встают негативные перспективы, они гораздо больше склонны дополнительно рискнуть. Если все возможные исходы позитивны, особенно если в одной игре можно гарантированно выиграть, мы менее склонны рисковать, даже если речь идет о тех же самых деньгах. В экспериментах, похожих на наш, простой, 92 % людей предпочитают «бросить кубик», если им грозят потери, и только 20 % «бросают кубик», если их ожидает прибыль.

Когда мы смотрим на возможные варианты, все кажется очевидным. Если мы так и так потеряем 500 фунтов, кажется, что стоит рискнуть еще парой сотен. Ты уже и так лузер, если ты станешь еще чуть большим лузером, почти ничего не изменится. Назвался груздем, полезай в кузов. Но если мы уже выиграли 500 фунтов, перспектива выиграть еще 200 уже не кажется такой соблазнительной и стоящей риска. В этом случае синица в руке

дороже, чем слегка более крупный журавль в небе. В контексте прибыли 200 фунтов не воспринимаются как повод рисковать, но когда речь заходит о потерях, риск потерять ту же сумму кажется уже значительным. Наши карманы в любом случае опустеют, но если мы рискнем, нам, по крайней мере, будет не так обидно.

Теория перспектив вся состоит из подобных головоломок, которые очень нравятся нашему инстинктивному мозгу, но не имеют никакого экономического значения. Как бы то ни было, описанное выше открытие демонстрирует тот факт, что мы больше расположены к рискам, когда наши возможности негативны. Это имеет непосредственное отношение к следующему разделу книги и особенно нам пригодится, когда мы дойдем до глав 17 и 18, в которых увидим, что перед лицом трудностей и тяжелого выбора люди склонны к обманчивым надеждам.

Многое из того, о чем мы до сих пор говорили, касается человеческой склонности к ложным убеждениям, к мутным эзотерическим терминам вроде «достижения холистического велнеса» и «обретения внутреннего сияния». Иногда на вооружение берутся неопределенные, трудно диагностируемые синдромы вроде хронической усталости или множественной химической чувствительности – в рамках традиционной медицины им мало что можно противопоставить, а на оценку симптомов самими пациентами порой невозможно положиться. Но у настоящего шарлатанства есть и куда более темные стороны.

Худшие примеры, связанные с теорией перспектив, основаны на использовании знания о том, что когда люди оказываются в сложных ситуациях, когда все возможные пути выглядят ненадежными, они больше склонны рисковать. Иногда жизнь сдает нам на руки действительно ужасные карты. Когда плохие вещи случаются с хорошими людьми, это нарушает законы здравого смысла. Страшные недуги, такие как рак, СПИД, боковой амиотрофический склероз и болезнь Альцгеймера, настигают миллионы людей каждый год. Ничто не заставляет нас изменить отношение к риску так, как разрушительный, ломающий жизнь диагноз. Когда ничего не помогает, мы готовы использовать любые шансы, мы возлагаем все надежды на действия, о которых в старые добрые времена даже не задумывались.

Чтобы предлагать больным и уязвимым людям ложную надежду, нужно быть злодеем особого рода. Это выше моего понимания – как кто-то может использовать ради наживы нашу склонность к риску, когда мы переживаем самые темные времена своей жизни. Но стоит заглянуть в этот мрачнейший из миров, и вам станет ясно: не все так однозначно. Конечно, есть на свете

злобные шарлатаны, но есть и множество людей, которые ошибочно думают, будто помогают другим. Они верят, что предлагают более мягкие, благоприятные варианты развития событий. И, наверное, это самое трагичное. Многие, кто дают ложную надежду, заблуждаются так же, как их последователи. Некоторые верят в ересь, которую проповедуют, насколько, что готовы на самые страшные риски.

В следующих главах мы рассмотрим несколько очень мрачных примеров и напомним себе, что хотя многую известную нам ерунду о питании можно пропустить мимо ушей, посчитав безвредной и «просто призывающей людей питаться более здоро́во», стоит поскрести поверхность, как мы увидим, что под ней – темнейшее из всех сердец.

15
Чистопитание

Как побороть многоголовую ЗОЖ-гидру

И вот мы подошли к чистопитанию. Во многих смыслах эта глава – сердце моей книги. Здесь говорится о том, с чего началась моя история. Помните, я рассказывал, как слушал лишенную логики болтовню одной высокопоставленной жрицы чистопитания на конференции для профессионалов пищевой индустрии? До встречи с этой самой жрицей я, человек, который гордится тем, что немного осведомлен о трендах в мире еды, совершенно ничего не знал о чистопитании. Между тем это кулинарное чудище уже было готово катапультироваться на голову широкой общественности.

Чистопитание – создание нового типа, обособленное от четких письменных манифестов и диетических трендов, которые мы до сих пор обсуждали. «Стиль жизни, а не диета», – говорят нам адепты этого направления. Они гордятся его холистическим подходом, отсутствием жестких правил и выборочным принятием случайных фрагментов науки, которые соответствуют чистопитательным целям. Это ЗОЖ-тренд новой эры, трудноописуемый, но очень влиятельный, яркое воплощение никем не направляемой и не контролируемой силы новых медиа.

Для людей разумных, таких как врачи, диетологи и разоблачители псевдонауки, иметь дело с чистопитанием так же сложно, как приколотить безглютеновое желе к стене. Это не просто рыхлый конгломерат ушлых специалистов по социальным медиа и самопровозглашенных гуру, у каждого из которых своя идея и своя доктрина (при этом под вуалью холистического велнеса каждый из них прячет диеты, основанные на ограничениях). Это постоянно растущий многоголовый монстр, и непонятно, где у него сердце. Кажется, что победить его нам не под силу. Он запустил свои щупальца в современные медиа и готов навсегда задушить разумные голоса.

Бороться с ним действительно сложно, но, пожалуй, все же возможно. У него есть свои слабости, и он оставляет подсказки, которые могут помочь нам выяснить его истинную природу и рассказать о ней миру. Но этого зверя тяжело уничтожить еще и потому, что у него такая милая, невинная мордашка. Многие верят, будто чудовище послано, чтобы спасти нас от самих себя, и

проклинают скептиков. Многие, казалось бы, умные люди, похоже, не видят, что прячется под маской из капустных листьев и фальшивых обещаний. Как и критика других альтернативных практик, критика чистопитания зачастую воспринимается как ограничение свободы выбора, а такое ограничение принято осуждать.

Источник заразы?

Для начала давайте попробуем разобраться, откуда взялся этот любопытный тренд. Многие видят его корни в движениях за натуральную необработанную пищу, появившихся в 1960-е и 1970-е годы. Но я думаю, на самом деле чистопитание, по иронии судьбы, началось с попыток пищевой индустрии очистить формулы своей продукции в 1990-е. Ретейлеры и продуктовые бренды были убеждены, что потребители не доверяют неизвестным химическим элементам, перечисленным на упаковке. Отсюда появилась навязчивая идея – создать продукты с «чистыми этикетками», убрать с них множество добавок, которые потребители считают ненужными.

Хорошо, когда производители вынуждены воздерживаться от уловок, но в основном стремление к «чистой этикетке» выливалось в продажу ложных обещаний. Безвредные и даже полезные консерванты, эмульгаторы, усилители вкуса, а порой и витамины устранялись, чтобы создать менее «обработанные» продукты, заменить их «натуральными» альтернативами. Зачастую вся выгода для потребителей сводилась к тому, что продукты казались им менее пугающими. Глутамат натрия стали заменять экстрактом дрожжей или натуральным ароматизатором, обладающим ровно такими же возможностями и идентичными химическими элементами в составе. Химически модифицированные крахмалы заменили термически модифицированными, поскольку последние можно обозначить как «натуральные», несмотря на почти такой же состав.

Все это делалось не потому, что такие замены давали преимущества для здоровья, а потому, что благодаря им производители получили более красивый, «чистый» список ингредиентов. Прилагательное «чистый» стало для маркетинга кодовым словом, с помощью которого выводили на рынок множество новых и «переформулировали» множество уже известных продуктов. Но на самом деле это просто несколько лицемерная перегруппировка и переопределение компонентов.

В 2005 году, когда я только пришел в пищевую

промышленность в качестве шеф-повара, ответственного за развитие предприятия, все это составляло огромную часть рабочего процесса – постоянно нужно было находить продукты, которые казались недостаточно «чистыми» из-за своей этикетки и заменять все «сомнительные» ингредиенты «домашними». При этом я ни разу не чувствовал, что такие перемены делают продукты более здоровыми. Мы еще вернемся к хемофобии[20] и к заблуждениям относительно «натурального», а пока стоит отметить, что из-за всего этого сложилось убеждение, будто современную систему продовольственного обеспечения нужно было «очистить». Через несколько лет пищевым производителям это аукнулось – «натуральность» больно цапнула их за «чистенькие» этикетки.

Тоска Рино

В 2006 году канадская фитнес-модель по имени Тоска Рино выпустила книгу «Диета Eat-Clean». Она переняла язык, созданный продуктовой промышленностью, и использовала его, чтобы брендировать свою по большому счету непримечательную диету и план тренировок. Эта книга стала успешной и популярной, поскольку Рино утверждала, что речь идет не о диете в привычном понимании, а скорее о некоем движении, о простом, вроде бы логичном проекте, который должен был изменить то, как мы питаемся. Он поощрял «чистоту» необработанной продукции и полностью отвергал современность с ее обработанной едой.

На самом деле, это была вполне стандартная книга о диете, но Рино проявила гениальность, осознав: то, как авторы до сих пор писали о питании и похудении, зарабатывая этим на жизнь, безнадежно устарело. Сияющих миллениалов ни капельки не привлекала вся эта скука, банальность диет, их установка на ограничения. Новому поколению, помешанному на ненапряжных решениях, лайфхаках и отрицании всего самоочевидного и старомодного, казалось, что понятие «сесть на диету» принадлежит прошлому. Если вы выросли, имея доступ к миру информации с помощью крошечного карманного устройства, если можете перевести текст с любого языка в один клик и мгновенно устроить видеозвонок в любую точку света, вам наверняка будет казаться, что здоровья и благополучия можно достичь без усилий. Именно это и обещала система чистопитания Тоски Рино. Понятно, почему многие люди нашли ее простой посыл совершенно неотразимым. Система Рино выводила «чистые» об

ещания пищевых промышленников на новый, головокружительный уровень, защищала систему питания, целиком основанную на необработанной еде, подразумевала отказ от всего, что имеет этикетку и произведено на фабрике.

Диетологи и специалисты, работающие в науке о питании, могут найти кое-какие точки соприкосновения с принципами, которые лежат в основе системы Рино. Многие обработанные продукты представляют собой дешевый, легко потребляемый источник калорий с низким содержанием микроэлементов и пищевых волокон; сокращение обработанных продуктов в рационе может сделать людей в целом более расположенными к улучшению здоровья. Поначалу Рино выступала за то, чтобы есть очень много необработанной еды и овощей, и не отказывалась от целых групп продуктов, хотя впоследствии такой отказ стал определяющим для чистопитания. Большинство рецептов, о которых она говорит, сбалансированы, и многие ее советы даже можно назвать разумными, хоть и немножко нереалистичными для большинства из нас.

И все же с самых первых дней чистопитания с ним было что-то не так. Рино утверждает, что калории не важны, а они важны, говорит о необходимости детокса и кислотных/щелочных свойствах продуктов. По большей части ее «проект» основан на том, что называется натуралистической ошибкой – на отказе от современности без четких объяснений и доказательств. Вот с этого и началась история о том, что продукты пищевой промышленности делают нас больными, и единственное, что нам нужно, чтобы быть естественно здоровыми, – полностью от них отказаться. Семена были посеяны в ее книге, и выросли эти семена в кое-что очень большое.

Ключ к успеху

Не думаю, что Тоска Рино хотела создать какое-то мощное движение. Думаю, ей просто хотелось продать несколько книг. Но по целому ряду причин ее диета была преподнесена миру так, что показалась многообещающим проектом, которому было суждено расти и развиваться. Во-первых, ее диету никогда не продавали как план питания в привычном смысле слова – ей придавали форму движения, форму системы убеждений. Причем каждый был волен интерпретировать эту систему как пожелает. В эпоху, когда осталось так мало барьеров, мешающих делиться информацией с миром, свободная доктрина, которую можно самостоятельно интерпретировать, казалась весьма привлекательной. Это должно

было рано или поздно случиться, и вот социальные сети создали среду, где единомышленники могут с легкостью найти друг друга. Потенциал для расцвета нового движения был высок, как никогда, и именно в этот момент Тоска выпустила свою книгу. Чистопитание было абсолютно в духе времени. Во-вторых, «питаться чисто» звучит очень привлекательно для нашего инстинктивного мозга: сразу создается простой образ: хорошее против плохого. Нет нужды считать калории, нет нужды в мониторинге и контроле. Просто следуй нескольким легко запоминающимся правилам, и будешь здоров. В-третьих, все это, вполне вероятно, работает. И это меня пугает больше всего.

Что? Дело приняло неожиданный оборот.

Если ваша цель – быстрое снижение веса, тогда диета Тоски Рино, возможно, не самый худший вариант. В конце концов, изначально эту диету продавали именно как метод избавления от лишнего жира. Отбросим в сторону бессмысленную псевдонауку и признаем: для большинства людей этот план питания может вылиться в потерю нескольких килограммов. В середине своей книги Тоска вполне ясно озвучивает такую цель. У главы, в которой она об этом пишет, отчетливо олдскульный заголовок: «Быстрая потеря веса навсегда». Ее утверждение, что калории не имеют значения, ложно. Но что действительно работает, когда дело доходит до похудения, так это правила питания. Следуя им, читатели воздерживаются от целого ряда высококалорийных продуктов, которые обычно входят в их рацион, меньше едят и теряют вес. Правила особенно эффективны, когда они подкреплены такими мощными, эмоциональными эпитетами в адрес еды, как «чистая» и «грязная». Эти слова – еще один ключ к эффективности диеты. Как и в случае с другими брендами, огромный вклад в успех чистопитания внесло само его название. Еду аккуратно делят на «чистую» и «грязную», и это может очень сильно повлиять на наши чувства и на наше поведение. Как пишет Стивен Пинкер в «Добрых ангелах человеческой природы. О причинах спада насилия»:

> «Я упомянул о склонности нашего разума к морализаторству на тему отвращения и чистоты. Это уравнение, обе части которого важны: в одной мы приравниваем аморальность к грязи, похоти, гедонизму и распущенности, в другой приравниваем добродетель к чистоте, целомудрию, аскетизму и умеренности. Разговоры об этом влияют на наши эмоции в отношении еды… Человеческий разум склонен к эссенциализму. Мы готовы воспринимать клише „ты – то, что ты ешь“

слишком буквально».

Вы – то, что вы едите?

«Ты – то, что ты ешь» – широко распространенная «мудрость» в сообществе еретического питания. Конечно, мы – не то, что мы едим. Мы развивались как всеядные существа, и наши организмы прекрасно адаптируются к многообразию диет, мы можем потреблять широкий спектр самых разных продуктов, и при этом он очень мало влияет на состав наших организмов. Естественно, веганы состоят из мяса и содержат в себе микс из белков, углеводов и жиров, похожий на тот, что плещется в каждом из нас.

Само это высказывание принадлежит французскому кулинару Жану Антельму Брилья-Саварену, но за долгие годы его многократно перефразировали, так что первоначальное значение исказилось. На самом деле Брилья-Саварен произнес: «Скажите мне, что вы едите, и я скажу, что вы собой представляете». Скорее всего, он не имел в виду прямое значение этой фразы, которое ей приписывают современные ЗОЖ-гуру. Он обращался к тому, как еда отражает наш характер и как кулинарный выбор проецирует наши ценности на окружающий мир. Странно, что этот афоризм стал мантрой коммьюнити, убежденного, что еда равна здоровью, ведь он отчасти объясняет, как и почему в мире питания процветают непонимание и ложь.

Но вернемся к чистопитанию. Создавать ассоциации между чистотой и едой – значит внушать человеку, который эту еду потребляет, определенные чувства. Получается, что, нарушая, правила, человек ест «грязное», сам становится «грязным», и у него возникает чувство отвращения. Возможно, этот мощный ассоциативный ряд и наделил движение чистопитания такой силой, чтобы эволюционировать и расти. Эти чувства и строгая мораль вокруг выбора пищи дают последователям движения сильный стимул, чтобы придерживаться правил, следовать диете, ощущать свою добродетель и превосходство над остальными.

Вот это и есть, как мне кажется, ахиллесова пята чистопитания. Его последователи трубят о своей чистоте, высокой морали и добродетели. Подразумевается, что тем, кто к их числу не принадлежит, свойственно ровно противоположное. Слово «чистый» – ключ к силе движения, но одновременно и знак его истинной, пагубной природы. Чистопитание развивалось, чтобы продавать ложь и оправдывать нездоровые паттерны питания. Оно создало морализаторскую культуру ограничений и стыда.

По мере того как влияние чистопитания росло, снижение веса, которое лежит в основе этой системы, отодвинулось на задний план. Но не обольщайтесь: именно установка на худобу, а не «велнес», обеспечивает движению успех. Новое поколение блогеров – адептов чистопитания говорит, что это «образ жизни, а не диета». О потере веса они упоминают редко, если вообще упоминают, но именно похудение стоит за внешним беспокойством о нашем холистическом благополучии. Чистопитание скрывает стремление к худобе, к скульптурной, робкой красоте, к тому, чтобы достичь ее как бы без усилий.

Молодые женщины, воплощающие этот тренд, вывешивают в инстаграм-аккаунтах бесконечный поток картинок, сигнализирующих об их чистоте, добродетели, завидной способности к контролю. Но в первую очередь они демонстрируют свою худобу. Инстаграм-блогеры постят равное количество фотографий с собой и со своей едой. Тщательно обработанные снимки созданы, чтобы предъявить нам способность контролировать свои тела, способность быть тонкими без усилий. Это отчетливо ретроградный мир, где женщины демонстрируют гламур, здоровье, семейственность и стремятся показать моральную чистоту своей жизни. Проблема в том, что такой худобы, как у них, тяжело добиться.

Следуя простым правилам оригинального чистопитательного плана Тоски Рино, вам вряд ли удастся достичь таких быстрых, выразительных результатов, которых требует общество, одержимое картинками и килограммами. То, что продавалось как счастливый и здоровый образ жизни, превратилось в старомодную диету, основанную на ограничениях. Новые звезды чистопитания одобряют, когда их последователи выбрасывают из своего рациона целые группы продуктов, и навязывают мощные ассоциации с грязью и чистотой в отношении абсолютно здоровой еды.

Большинство отвергает глютен – якобы из-за псевдонаучных утверждений, что он повреждает кишечник не только больных целиакией, но на самом деле потому, что отказ от него принуждает отказаться от многих основных продуктов. Многие призывают вычеркнуть из рациона зерновые, картофель и другие источники углеводов. Эта идея украдена у адептов палеодиеты и опирается на зыбкие представления о том, что наши тела не могут воспринимать современную продукцию пищепрома. Некоторые называют все молочные продукты нечистыми, заимствуя идею из щелочной диеты и утверждая, что молочка

создает «кислотность» и вымывает кальций из костей. Кто-то отказывается от мяса, рыбы и других источников белка по схожим «кислотным» причинам. Большинство так или иначе защищает детокс, подталкивая своих последователей к жестко ограниченному посту, основанному на ложных убеждениях в токсичности продуктов. Так что же остается есть, если нельзя хлеб, нельзя картошку и хлопья, нельзя рыбу, нельзя мясо, нельзя молочные продукты?

Самое важное для рациона любого человека – разнообразие, но эти предписания – нечто ровно противоположное. Они лишают нас даже большинства источников белка и углеводов. Конечно, такие ограничения приведут к потере веса – диета, отвергающая целые группы продуктов, с высокой долей вероятности приведет к меньшему потреблению калорий. Сила чистопитания в том, что эта система провозглашает запрещенную еду грязной, нечистой, и ее все чаще демонстративно исключают из рациона.

Вот почему чистопитание – такая отвратительная и потенциально опасная тенденция. Когда люди стараются скрыть, что в сердце этого тренда – стремление к похудению, им нужно оправдать произвольный отказ от продуктов другими причинами, и тут за дело берется псевдонаука. Со стремительной уверенностью внедряются принципы различных еретических диет, оправдывающие потребность в контроле. Чистопитание – сорока-воровка в мире псевдонауки: она хватает все блестящее, тащит отовсюду идеи, чтобы создать свою зыбкую доктрину. Но в основе всего лежат ограничения и контроль. И усиливают эти ограничения понятия грязи и отвращения.

Я всю свою жизнь погружен в мир еды и радуюсь всему, что он может предложить. Движение, которое связывает понятия токсичности и грязи с величайшим и простейшим удовольствием, которое доступно в этом мире, оскорбляет все, что мне дорого. Я говорил с Джуди Свифт, адъюнкт-профессором по пищевому поведению в Ноттингемском университете. Вот что она сказала мне о влиянии этих деспотичных правил:

> «Контроль и создание правил дают нам ощущение принадлежности к цивилизации. Правила питания отделяют нас от животных, поэтому мы зачастую используем еду как символ. Нам говорят, что мы можем контролировать еду, что мы не зависим от окружающей среды. Религии часто используются правила питания как доказательство духовности. Чистопитание тоже основано на том, чтобы доказать, насколько вы морально тверды и способны держать себя в узде».

Вероятно, для того, чтобы скрыть ограничения, которые лежат в его основе, чистопитание охотится за всем непонятным. Оно падко на необычные, дорогие ингредиенты, с огромной уверенностью преподносит целебные возможности многих малопонятных питательных микроэлементов, которые содержатся в семенах чиа, в киноа, спирулине, мисо, костном бульоне, ягодах годжи, кокосовой воде, пырее и баобабе. Из-за полного непонимания науки, особенно той ее части, что касается антиоксидантов, эти ингредиенты наделяют магическими способностями. Чем непонятнее, дороже продукт и чем труднее его достать, тем лучше. Большинство адептов чистопитания считают, что особенно важна органика, но некоторые настаивают на биодинамике[21].

Те, кто едят мясо, должны есть мясо травоядных животных. Рыба должна быть дикой. Молоко должно быть сырым, ведь пастеризация лишает его натуральности. Чистопитание как будто специально придумано, чтобы быть дорогим, эксклюзивным, труднодостижимым. Джуди Свифт поясняет:

> «Как и многие модные вещи, чистопитание развивается за счет элитарности. Его адепты говорят: „У нас есть на это средства“ – и финансовые, и духовные. Они стремятся рассказать об этом окружающим, поскольку не уверены в своем социальном положении. Казаться сведущим и потреблять непонятные ингредиенты – значит транслировать определенный сигнал».

Бритт Мари Хермс, наш бывший натуропат, сказала мне, что самым привлекательным в мире, в котором она привыкла жить, было «ощущение привилегированности, как будто ты обладаешь тайным знанием, и это создает иллюзию величия. Это искаженная реальность».

Любовь к непонятному помогает создать чувство общности внутри мира чистопитания. Последователям этой системы показывают новый путь, сообщают особую информацию. Те, кто не идет по намеченному пути, считаются нечистыми. Возникают тревожные параллели с религиозным фанатизмом. Для последователей чистопитания существует некий тайный мир, а интернет-гуру и звездные адепты этой системы образуют отряд духовенства. Их вера требует отказаться от традиционной науки, пренебречь советами врачей, диетологов, органов

здравоохранения, правительств, а они и рады. Я спросил Стивена Пинкера, какие условия нужны, чтобы люди сделали такой, казалось бы, нелогичный шаг. Он ответил:

> «В первую очередь чувство родоплеменной принадлежности. Если члены рода решат, что их «„авторитеты“ – это просто самодостаточное корыстное духовенство или, еще хуже, капиталистические спекулянты, состоящие в сговоре, а не чистый источник объективных истин, то они больше не будут слушаться их советов и станут паствой других духовных светил, которым больше симпатизируют».

Адепты чистопитания – это племя в самом современном смысле слова. Свободная коллаборация людей, объединенных интернетом, современными методами коммуникации и общим набором убеждений. Племя, берущее в союзники псевдонауку, чтобы распространять послание о диетических ограничениях. Племя, которое с радостью использует язык расстройств пищевого поведения, чтобы продать фальшивое обещание худобы, не требующей усилий. В мире, который борется с эпидемией ожирения, ассоциация между чистопитанием и здоровьем создает иллюзию, будто это племя берет на себя какую-то ответственность, но на самом деле его послание может нанести огромный вред. Когда Кейт Мосс сказала: «Нет ничего вкуснее, чем ощущать себя худой», сразу было понятно, насколько вредно такое утверждение, но оно хотя бы сопровождалось честным отношением к себе. Чистопитание с его произвольными ограничениями, морализаторским языком и претензией на холистический велнес может нанести такой же или даже больший урон. К тому же у него больше шансов просочиться в жизнь людей, взять контроль над теми, кто искренне ждет, что их здоровье улучшится. Как мы скоро узнаем, для тех, кто подвержен навязчивым состояниям и расстройствам, чистопитание может стать злобным чудовищем, подавляющим волю.

16
Расстройства пищевого поведения

Сидя в мрачном медицинском кабинете и произнося патетические речи в честь Беки, я думала: неужели она так себе представляла свой 21-й день рождения? Она казалась вполне счастливой, но до обеда было еще несколько часов.

Что со мной было потом? Я решила пропустить завтрак – Анна Винтур делает это каждый чертов день, ведь никто не должен смотреть, как этот завтрак из нее выходит. Конечно, я не так плоха, как эти костлявые женщины, образующие вокруг меня круг несчастья. Резинки от праздничных бумажных шляп впиваются в их жилистые шеи. Я не употребляла „колеса“, как время от времени делала Беки, я не прятала кусочки тоста, как Мона, я не оставляла после себя в туалете рвотное зловоние после каждой еды, как некоторые. В честь Беки принесли один-единственный кекс. Мы не обязаны были его есть, но если хотели, то могли. Я все еще не могла.

Ева Симмонс, страдающая расстройством пищевого поведения

Хочу кое-что прояснить. Я не считаю, что чистопитание или любые другие причудливые диеты являются причиной расстройств пищевого поведения. Я признаю, что в прошлом писал об этом, – виноват. Могу только извиниться – поддался простой и эффектной истории, которая поддерживает мое отвращение ко всем этим движениям. Ирония судьбы, ведь я вечно критикую за такое других. Но хотя здесь может и не быть

причинно-следственной связи, какая-то связь между расстройствами и диетами существует.

В 2015 году, в интервью одной газете, доктор Марк Береловиц, специалист по расстройствам пищевого поведения из бесплатной королевской больницы на севере Лондона, сказал, что от 80 до 90 % его пациентов придерживаются диет, связанных с чистопитанием. Они исключают из рациона сахар, мясо, молочные продукты, углеводы или глютен. Каждый, кто работает с пациентами, страдающими расстройствами пищевого поведения, скажет то же самое. Правила, ограничения, морализаторский язык чистопитания кажутся людям, склонным к расстройствам пищевого поведения, ужасно привлекательными. Как и многие другие страдальцы, Ева Симмонс, чьи слова я процитировал выше, считает: одержимость сайтами по чистопитанию дала старт ее расстройству, и она начала стремительное и пугающее погружение в смертельно опасную болезнь. Но, как я каждый день себе твержу, корреляция – это не всегда причинно-следственная связь, без четких доказательств нельзя обвинять чистопитание в том, что оно является причиной расстройств пищевого поведения. Реальность куда сложнее, в ней полно нюансов. Упрощенный таблоидный образ фанатичных девочек-подростков, которых подталкивают к расстройству образы худеньких моделей, – это далеко не вся правда. Но это не значит, что я сниму кого-то с крючка. Совсем не значит.

Чтобы понять, как чистопитание взаимодействует со сложными психологическими причинами расстройств пищевого поведения, важно понимать кое-что про сами эти расстройства.

Скрытое зло

В мире, одержимом эпидемией ожирения, часто остается незамеченным тот чудовищный вред, который наносят обществу расстройства пищевого поведения. Между тем это очень серьезная проблема. Позор нам за то, что она порой оказывается смыта потоком новостей о других недугах, связанных с питанием.

В недавнем исс ледовании аудиторов компании *Pricewaterhouse – Coopers* говорится, что расстройства пищевого поведения ежегодно обходятся британской экономике в 15 миллиардов фунтов. Национальная служба здравоохранения Великобритании тратит 50 миллионов фунтов в год на лечение от расстройств и еще гораздо больше на то, чтобы справиться с хроническими заболеваниями, которые попутно возникают у пациентов. Что еще хуже, расстройства растут: случаи

госпитализации с 2005 года участились на 35 %, а за 12 месяцев, предшествующих февралю 2014-го, – на 8 %. Установлено, что в Великобритании от расстройств страдают 725 тысяч людей, а по всему миру – миллионы.

Сугубо женской проблемой расстройства пищевого поведения назвать нельзя, однако мужчины составляют лишь 11 % от общего числа пациентов с подобными недугами. 10 % людей с расстройствами – анорексики, 40 % мучаются от булимии и переедания, у других специфика не выявлена.

Анорексию описывают как состояние, при котором пациент старается поддерживать свой вес максимально низким с помощью голодания и избыточной физической нагрузки. Булимия характеризуется периодами переедания, после которых человек старается искусственно вызвать рвоту или принимает слабительное, пытаясь контролировать вес. При переедании человек вынужден съедать больше, чем хочется и требуется, за короткий временной период. Недавно было описано и еще одно, новое расстройство – орторексия: пациент придерживается жесткой системы питания, основанной на ограничениях, отказывается от многих продуктов, которые считает нездоровыми, и тяготеет к опасно суровой диете. Тут прослеживается отчетливая связь с анорексией: в обоих случаях пациент стремится к опасной худобе, поэтому четких границ между орторексией и анорексией пока не установлено. Еще об анорексии: в среднем это жестокое расстройство мучает своих жертв 8 лет, но иногда длится оно значительно дольше. 46 % пациентов полностью восстанавливаются, но – ужасающая цифра – 20 % умирают. Это самый высокий уровень смертности среди всех психических расстройств. 40 % этих смертей приходится на самоубийства, а остальные обусловлены повреждениями внутренних органов, которые вызваны недостатком адекватного питания и несовместимы с жизнью. За сухими цифрами – тысячи отчаянных, трагических историй.

Расстройства пищевого поведения сродни падению в бездну. Это мрачные, высасывающие все силы болезни, жертвы которых медленно разрушают себя на глазах тех, кто их больше всего любит. Спуск в пропасть начинается с того, что близкие пациентов лишаются возможности о них заботиться, несмотря на все свои усилия не могут обеспечить им достаточное питание и здоровье. В отличие от многих других «детских» болезней, расстройства становятся источником публичного стыда, морализаторства. Матери и отцы больных мучаются от того, что провалили самую главную родительскую миссию, не смогли обеспечить детей самым необходимым для жизни.

Невежественные наблюдатели говорят о маленьких глупых девочках, которые должны собрать волю в кулак. Пока такие состояния ошибочно считаются проявлением подросткового тщеславия, во всех проблемах будут винить несчастные семьи, которые и без того переживают тяжелейшие времена.

Моя определяющая черта – любовь к еде, и когда я вижу настолько искаженные отношения между людьми и тем, что они едят, мне больно до глубины души. Хватка болезни столь крепка, что ее несчастные жертвы хотят умереть от голода, отрицают собственное тело – и это несмотря на доступ к миру кулинарных удовольствий. Для меня это воплощение трагедии. Я расстраиваюсь, когда люди не вылизывают тарелки, отведав еду, которую я приготовил. А когда моя способность искушать и дарить наслаждение с помощью произведений кулинарного искусства оставляет человека равнодушным, это меня просто гложет.

Расстройства пищевого поведения – безжалостные состояния, которые разрушают жизни многих умных, талантливых и несчастных людей. Каждый, кого такая болезнь коснулась, знает: она сметает все на своем пути, способна развалить даже самые крепкие семьи, лишить воли самых храбрых и трагически оборвать бессчетное количество юных жизней.

Что движет расстройствами

Анорексия не болезнь похудения, как многие думают. Образ фанатичных юных девушек, которые агонизируют перед зеркалом в спальне, сравнивая себя с новыми истощенными знаменитостями, очень популярен. Но истинная суть этого ужасного состояния куда сложнее. В мире расстройств пищевого поведения имидж питания и имидж тела – лишь дымовые завесы, скрывающие куда более глубокие смыслы. Люди, страдающие от расстройств, движимы тревожностью и социальным прессингом. Они не столько недовольны собственным телом, сколько отчаянно пытаются выразить, что чувствуют себя несчастными.

Расстройства пищевого поведения связаны с потребностью в контроле. Она доведена до предела у молодых женщин, не способных проговорить сложные психологические проблемы, сопутствующие переходу во взрослую жизнь. Многие говорят о смятении, которое порождает гиперкритичный внутренний голос, терзающий за любое отступление от предначертанных правил. Эмма, страдающая от расстройства, рассказывает: «Людей с расстройствами пищевого поведения притягивает все, что связано

с жесткими правилами, особенно если это что-то „чистое“ и понятное. Анорексия – это ограничения, отрицание и стремление к совершенству. Если вы уже настроены на соответствующую волну, вас привлекает все, что узаконит такие установки».

И вот здесь скрывается проблема. Диеты, ограничения и правила, связанные с едой, движут пищевыми расстройствами, и чем больше о них говорят в медиа, тем больше масла подливается в огонь. Было бы упрощением связывать этот процесс только с новыми диетическими трендами. Эрик Джонсон-Сэбин – консультирующий психиатр с многолетней практикой, специализирующийся на расстройствах пищевого поведения. О диетических трендах он говорит следующее:

> «Конечно, ничего нового тут нет. Так всегда и было. У причудливых диет длинная история, начавшаяся с F-плана[22], диеты Аткинса, грейпфрутовой диеты, диеты Беверли-Хиллз. Конечно, многие из них могут привести к неправильным решениям, но нужно быть с ними осторожным – нельзя их просто сбрасывать со счетов. Если вы осуждаете пациентов, которые такие диеты практикуют, они могут от вас уйти. Им нравится работать с гибкими диетологами, которые прислушиваются к медиа, а не просто придерживаются раз и навсегда принятых взглядов».

Добавлю к этому, что специалистам, работающим с расстройствами пищевого поведения, очень важно проявлять включенность, интерес к теме диет. Многие из тех, с кем я говорил, вынуждены скрывать праведный гнев на безответственных медиаперсонажей, которые продвигают правила и ограничения под личиной ЗОЖ. Представления о том, каким должно быть тело и как нужно питаться, внушаемые влиятельными личностями и знаменитостями в погоне за трендами, могут быть очень опасными.

Рене Макгрегор – диетолог, который специализируется на лечении пациентов с расстройствами пищевого поведения. Я попросил ее объяснить, что происходит. Вот что она сказала:

> «Правила дарят людям ощущение безопасности и контроля. Возникает чувство, что если они нарушат правила, мир рухнет. Людям трудно объяснить, что не заниматься сыроедением каждый день и время от времени потреблять углеводы – это нормально. Очень трудно изменить образ мыслей. Я могу добиться с пациентом большого прогресса, а потом он приходит ко

мне и заявляет, что какой-то блогер сказал: „Нельзя есть нут, потому что в нем полно углеводов“. Прогресс шел бы гораздо быстрее, не будь всей этой фигни. Может, она и не является причиной расстройств, но из-за нее люди в этих состояниях застревают. Она держит их в раздрае и убеждает, что не есть определенные продукты – нормально».

Большинство диетологов, которые работают с расстройствами пищевого поведения, разделяют такой взгляд – пропаганда ограничений в еде не провоцирует пищевые расстройства, но замедляет выздоровление. Ассоциации с чистотой и отвращением оказывают особенно разрушительный эффект на тех, кто уже открыт для эссенциалистских убеждений о потреблении пищи. Одна девушка, страдающая от расстройства, на условиях анонимности рассказала мне:

«Я была в процессе очень трудного лечения, впервые за десятилетие заставляла себя принимать пищу трижды в день. Я начала потихоньку освобождаться от целой кипы правил, накопленных за долгие годы, старалась придерживаться плана питания, разработанного моим врачом. Все это казалось практически невозможным на фоне упоенной болтовни моей соседки о „невинной“ выпечке, ее восторгов относительно новых трендов в чистопитании, на фоне того, как она отмеряла крошечные порции чечевицы. Мне приходилось зависать где угодно, лишь бы не дома, прятаться в своей комнате, когда она готовила, а потом со стыдом проскальзывать на кухню, чтобы приготовить что-то для себя, и есть все это снова в своей комнате, иногда в слезах. Если бы она меня застукала или задала простой вопрос о том, что я готовлю, мне бы пришлось бороться с желанием немедленно выкинуть все в мусорку… А ведь у меня аналитический склад ума, аллергия на всякую чушь, я циник и педант, который в глубине души знает, что все это просто проклятое днище. Вот какова сила этого монстра, сила этой риторики».

Возможно, это вас удивит, но навязчивая идея делиться фотографиями еды, свойственная современным ЗОЖ-движениям, тоже играет на руку расстройствам. Известно, что лишение организма пищи, цикличность переедания и «очищения» движут расстройствами пищевого поведения. Многие из тех, кто от них страдает, тратят уйму времени на выпечку, готовку, просмотр

кулинарных передач и чтение соответствующих журналов. Идея провести весь день, создавая суперфуд-салат, заботливо раскладывая и перемешивая дорогие, редкие ингредиенты ради идеальной инстаграм-картинки, очень характерна для чистопитания. Трагедия в том, что такой подход невероятно привлекателен для многих людей с расстройством пищевого поведения.

Наверно, будет справедливо сказать, что многие звезды чистопитания демонстрируют признаки расстройств, нездоровые паттерны потребления пищи, болезненные отношения с едой. Некоторые из них даже открыто подтверждают, что страдали от таких состояний в прошлом.

Демократизация медиа привела к появлению многочисленных влиятельных персонажей, которые имеют разрушительную власть в закрытых социальных группах. Не надо далеко ходить, чтобы встретить людей, предлагающих ограничительные диеты как лечение от расстройств пищевого поведения, или группы, где делятся советами, как победить голод и скрыть нездоровые привычки от глаз людских.

Диеты и расстройства: есть связь?

Ведут ли диеты к расстройствам пищевого поведения? Трудно сказать, хотя ряд исследований продемонстрировал прочную связь между двумя этими явлениями. В 1999 году австралийское исследование показало, что соблюдение диеты – самый важный знак, предсказывающий развитие расстройства[1]. Другие научные работы выявили значение разных факторов, включая ограничивающие диеты и социальный прессинг – запрос на худобу[2]. Ясно одно: расстройства пищевого поведения занимают уникальную нишу среди психических расстройств, поскольку формируются обществом и культурой. Анорексию впервые зафиксировали в США и Европе примерно в 1870 году, но в течение ста лет она считалась редким, необычным состоянием. Только в 1970-е количество случаев анорексии резко возросло, да так и продолжает расти до сих пор. Рост булимии озадачивает еще больше: до 1970-х о ней практически ничего не знали, а к 1980 году она уже была куда более распространена, чем анорексия.

Такой скачок можно отчасти объяснить тем, что болезни стали лучше понимать и диагностировать. Считается также, что они связаны с развитием экономики потребления. Только в странах с экономикой «западного» типа фиксируется

значительное количество расстройств. Это происходит в обществах, где личная удовлетворенность стала более ценной, чем коллективные цели.

В потребительском обществе произошли перемены в социальной роли женщин. В западном мире это привело к растущему кризису женской идентичности[3]. Жизнь многих девушек, достигших пубертатного возраста, полна смятения. Они ощущают все больший конфликт между ожидаемыми достижениями и традиционными требованиями подчинения и зависимости. Ситуация усугубляется разносторонним давлением в отношении их физического облика[4]. Неоправданные ожидания ложатся на плечи девушек по мере того, как они развиваются и растут. Эта тенденция тесно связана с вопросом веса.

В США и Европе произошли быстрые перемены в восприятии женского тела: чтобы считаться идеальным, с начала 1960-х оно должно было становиться все тоньше, быть все менее округлым. Несмотря на значительные достижения по части равенства полов, стереотипы, связывающие округлые формы с низким уровнем интеллекта, все еще существуют. Современный идеал связан с отказом от «излишеств» и способностью к контролю.

Схожие перемены происходят в различных странах мира, по мере того как экономика растет и положение женщин становится лучше. Женский статус все чаще подразумевает сдержанность и дисциплину, а не внешние проявления фертильности. Чем интенсивнее экономический прогресс, тем инфантильнее женский физический идеал, тем больше его контролируют, как будто это воплощение мнимого страха перед фертильностью и женственностью. Медиа тоже склонны подавать пластичность женского тела как товар, показывая, что тело можно менять и контролировать, чтобы достичь любого идеала. При этом подразумевается, что физические несовершенства отражают недостатки характера.

Тут скрыта большая ирония: общества становятся все более и более заточенными на индивидуализм, а параллельно усиливается желание соответствовать общим идеалам – с помощью диет, тренировок и операций, которые продаются как способ оправдать ожидания. Ничего удивительного, что в такой атмосфере у некоторых взрослеющих молодых девушек развиваются страх и расстройства. Растущие запросы общественности приводят их в смятение, подогреваемое растущим страхом перед собственной новообретенной женственностью.

Считается, что огромное значение имеет генетический

фактор – из-за него некоторые люди изначально предрасположены к расстройствам. Но культурные факторы, которые сопровождают усиление роли женщин в обществе, тоже невероятно важны. Все больше расстройств отмечается в группах египетских студентов, проходящих обучение за рубежом[5], греческих иммигрантов в Германии[6], чернокожих жителей Южной Африки после апартеида. Это говорит о том, что меняющаяся роль женщин и влияние медиа в огромной степени определяют развитие расстройств пищевого поведения. И хотя для кого-то предрасположенность к этим состояниям может быть обусловлена генетикой, это наша культура порождает и тиражирует столь печальный побочный продукт вестернизации и прогресса.

Влияние медиа также ведет к развитию ряда субкультур и кланов, помешанных на весе и внешнем облике. Они вносят значительный вклад в то, как подается этот самый облик, а также в распространение неправильных паттернов питания[7].

Пусть между диетами и расстройствами нет причинно-следственной связи, существует множество доказательств, что зацикленность медиа на весе, внешнем облике, чистоте и контроле имеет огромное влияние на появление и развитие расстройств. Утверждать, что расстройства – это генетика, значит не понимать огромного значения нашей культуры, которая определяет это явление. Почему, в конце концов, оно так распространено среди молодых женщин в наше время и в нашем обществе, если во всем виноваты гены?

Лора Деннисон, у которой первые признаки расстройства пищевого поведения проявились в 16 лет, говорит:

> «В то время я не понимала, насколько разрушительны для моей самооценки постоянно звучащие в СМИ утверждения: „Худенькие женщины – лучшие женщины“. Я поняла это, только когда было слишком поздно, и я попала в этот безумный круговорот переедания и „чистки“, которые порой чередовались по пять раз на дню. Когда я повзрослела, а чистопитание и ограничительные диеты стали нормой, я стала покупать каждую новую книгу по кулинарии, читала и перечитывала каждую страницу, не зная, что это только красивая маскировка для моего расстройства. Я же теперь была „здорова“! Однажды я потратила 30 фунтов на ингредиенты для одного несчастного зеленого смузи. Какая это была трата времени, денег и энергии!»

Еще одно обстоятельство, которое ранит многих профессионалов в нашей области, – новый рост уровня ожирения и, что еще хуже, все более тревожное отношение общества к этому феномену. Ожирение признано медицинской проблемой века, и теперь практически невозможно публично критиковать высказывания, которые поощряют похудение, – тебя сразу объявят еретиком, даже если цена таких высказываний крайне высока. Осуждение полноты в современном мире стало приемлемым, людей открыто атакуют из-за их физических характеристик, устанавливая связь между внешним видом и моральными качествами. Писатель Малкольм Гладуэлл недавно охарактеризовал нападки на лишний вес как «узаконенные предрассудки нашего века, такие же как гендерные предрассудки в прошлом». «Соотнесение физических характеристик с чертами характера – это новая волна дискриминации», – добавляет он.

Большая часть лексики, используемой медиа для осуждения лишнего веса, была бы совершенно неприемлемой в разговоре о других физических характеристиках, например о цвете кожи или инвалидности. Нам постоянно твердят, что толстые виноваты в разрушительном кризисе здоровья, что их медицинское обслуживание нужно сократить, что они слабые, уродливые, что они вредят обществу, что их лень обходится нам в миллионы.

Вес стал моральной проблемой, связанной с глубоко укоренившимися классовыми предрассудками. Вес все больше коррелирует с бедными социально-экономическими группами, а поджарая элита поучает глупеньких бедняков, одаривая их «целебными» перлами мудрости. Чем больше людей с лишним весом стыдят, тем больше становится зазор между реальностью и идеалом, тем больше страхов формируется вокруг веса[8]. Страхи порождают расстройства, зацикленность на достижении идеальной физической формы, ассоциации между снижением веса и добродетелью. Хотя во главу угла чаще всего ставится намерение помочь людям в борьбе с лишними килограммами, все эти установки могут быть невероятно опасны для страдающих от расстройств пищевого поведения.

Всеобщая зацикленность на ожирении превращает жизнь тех, кто занимается лечением пациентов с лишним весом, в постоянную борьбу. Джейн Смит, руководитель благотворительной организации, специализирующейся на анорексии и булимии (Anorexia Bulimia Care, или ABC), говорит:

«Я думаю, что на фоне проблемы лишнего веса

теряются проблемы, связанные с расстройствами пищевого поведения, а также возможности их лечения. Нам в ABC трудно добывать средства, поскольку нервная анорексия и нервная булимия зачастую рассматриваются как суетные подростковые проблемы. Считается, что они не так опасны для здоровья, как лишний вес. Понижение индекса массы тела делает уязвимыми тех, кто страдает от заниженного веса или анорексии. Индекс массы тела, равный 11, всегда считался показателем недостаточного веса, а теперь это норма».

Наша одержимость «здоровыми» диетами породила общество, которое целью любого питания считает идеальную физическую форму. Образы с картинок стали центром нашего мира, эстетическую привлекательность мы путаем с проявлением здоровья, а заманчивый снимок в Инстаграме принимаем за иллюстрацию высокого морального облика. Но еда должна быть чем-то гораздо большим, чем лекарство, контролирующее вес. Гастрономическому наслаждению требуется свобода от правил, ограничений, чувства вины. Никто никогда не должен чувствовать себя виноватым из-за еды, никто не должен стыдиться из-за пирожного, сэндвича, шоколадки или кармана, набитого конфетами. Любую еду можно принять с радостью, ведь любая еда в каком-то смысле здоровая, любой продукт может стать частью сбалансированной диеты. Только наше помешательство на здоровье искажает картину.

Я слышал множество споров на эту тему, мне рассказали много страшных, душераздирающих историй о потерях. Но больше всего меня впечатлило сделанное вскользь замечание диетолога Рене Макгрегор, которая часто сотрудничает с Разъяренным поваром. Она сказала, что если завтра вы собираетесь в гости на барбекю и беспокоитесь, что же будете там есть, возможно, это признак расстройства пищевого поведения. Я уверен, что большинство из нас знают людей, для которых это актуально, которых пугает перспектива съесть дешевый бургер или немного белого хлеба.

Проанализировав этот страх, мы поймем, что он совершенно нелогичен. Если мы не думаем всерьез, что случайный перекус в доме нашего доброго друга может сделать нас больным или жирным или как-то нам серьезно навредить, то бояться нам нечего.

Мысли о токсичности, болезни и опасности подогреваются медиа, книгами о диетах, блогами о чистопитании, гуру детокса, теми, кто стыдится сахара, фанатичными жирофобами, которые

продают нам ложь, привязывая свою мораль к абсолютно нормальному выбору пищи.

Никакой еды не нужно бояться, ни одно решение, связанное с ней, не надо называть ошибочным. Мы свободны принять огромный выбор, который нам предлагает мир еды. Нас не должны ограничивать чужие моральные ценности и претензии. Конечной целью любой трапезы не может быть хорошенький снимок в Инстаграме. Нужно ценить удовольствие, которое дарит еда, за многообразие, радость, возможность вместе разделить драгоценные мгновения.

Когда вы видите кого-то, кто ограничивает себя в выборе еды и советует вам поступать так же, стоит помнить, что у 20–25 % людей, которые испытывают проблемы с питанием, разовьется полномасштабное расстройство пищевого поведения. Возможно, причинно-следственная связь между этим расстройством и чистопитанием, прихотливыми диетами, велнес-режимами и хелсизмом[23], который пропитывает современный мир питания, так никогда и не будет установлена. Но это не освобождает их от вины.

Сотрудники СМИ могут взять на себя ответственность распространять информацию, которая не навредит. Ограничения и правила относительно еды могут нанести ущерб огромному количеству уязвимых людей. То, что у их проблемы есть более серьезная подоплека, не значит, что можно манипулировать ими с помощью информации, подогревающей страхи. Стыдить кого бы то ни было за его физический облик неприемлемо. Неважно, с какой целью вы это делаете. Ни одна форма тела не идеальна, никого не нужно подталкивать к вере в то, что есть некое достижимое физическое совершенство. Мы имеем право беспокоиться о людях, чей вес может им навредить, но мы никогда не должны осуждать их внешний вид и основывать на нем выводы об их характере.

Я видел, какой вред приносят чистопитание, зацикленность на еде, спровоцированная медиа, страхи вокруг внешнего облика. Я встречался с людьми, которые выздоровели, и говорил с семьями тех, кто выздороветь не смог. По-моему, проблемы ожирения не столь велики, чтобы мы продолжали скатываться в предрассудки, связанные с весом, и хелсизм. Я до последнего вздоха буду сражаться с безответственной и вредной информацией в медиа, потому что она вносит свой вклад в тайное распространение этой чумы, которой мы, по недосмотру, позволили расцвести. Информация в СМИ может и не быть причиной расстройств, но я не сомневаюсь, что она наносит огромный ущерб.

Еда как удовольствие

Я всю свою жизнь помогаю людям наслаждаться едой, надеясь, что они получают от нее такое же удовольствие, как я сам. По сравнению со многими поразительными, отважными и самоотверженными личностями, которых я встретил, пока писал эту книгу, – сиделками, исследователями, профессорами, докторами, диетологами, борцами за правду, – мой странный жизненный выбор кажется тривиальным. Но когда дело доходит до расстройств пищевого поведения, до людей, которые настолько глубоко страдают из-за своего отношения к еде, что уже не помнят, что такое удовольствие, моя миссия кажется полезной.

Я буду бороться за то, чтобы воодушевлять людей едой, вдохновлять их питаться разнообразно, искать удовольствия и отказываться от ненужных ограничений. Я покажу, что еда – это праздник, она укрепляет самые важные для нас связи. Это то, что мы можем любить просто так, это создатель воспоминаний и поставщик удовольствий. Как только будут звучать слова об ограничениях, я буду бороться с ними единственным известным мне способом – буду разоблачать лгунов и шарлатанов, проливая яркий свет на их бредни. А еще я буду говорить о любви к кулинарии, побуждая всех, кого знаю, принять богатство, которое нам может предложить мир еды, буду стараться готовить так, чтобы сердце пело.

Мы создали общество, в котором адепты чистопитания, люди, зацикленные на ЗОЖ, люди, стыдящие других за то, как выглядит их тело, ненавистники толстых и все те, кто пропагандирует ограничительные диеты, выглядят хорошими и добродетельными. Пора рассказать, какие они на самом деле: пустые, предвзятые, безответственные, неправые. Пора меняться, ведь если все останется как прежде, будет еще больше невинных жертв. Наше общество провоцирует расстройства пищевого поведения. Значит, социальные перемены помогут с расстройствами справиться. Если когда-нибудь мы добьемся того, чтобы в еде не было правил, ненужных ограничений, чтобы не было зацикленности на телесном имидже и постоянного морализаторства, ожирение и расстройства пищевого поведения… все равно останутся. Но я уверен, что в мире, где люди просто наслаждаются едой и принимают все ее многообразие, ожирению и расстройствам будет куда сложнее победить.

17
Диета GAPS

Первые четырнадцать лет жизни моего сына я часто засыпала на полу возле его кровати, а потом поднималась, одевала другого своего ребенка и мчалась на работу… Представьте постоянный крик, который издает ваш сын, бессильный выразить свои потребности. А когда он обретает язык, представьте, как он рыдает: «Мама, помоги мне, я не могу выключить свой мозг!» или снова и снова повторяет фразы, которые только что услышал в фильме, пытаясь самого себя успокоить. Представьте, как на вас пялятся, когда ваш ребенок в ярости, потому что сменилась упаковка его любимых йогуртов, или истерично смеется, увидев, что младенец упал с кроватки, потому что у того такое смешное лицо.

Дженни, мама ребенка, страдающего аутизмом

Мы все склонны делать ошибки в состоянии сильного стресса или под давлением. Как уже было сказано раньше, когда любой возможный исход плох, мы склонны пробовать рискованные опции. Многие исследования показывают, что в стрессовых ситуациях мы можем сменить манеру принятия решений, позволить нашему инстинктивному мозгу взять над нами контроль[1].

Французский психолог Жан Пияже описал, как в трудные периоды родители могут регрессировать в мыслительном процессе, откатываясь к почти детскому состоянию, к вере в волшебство. В тяжелые времена наш защитный взрослый цинизм может исчезнуть, оставив нас наедине с желанием поверить практически во что угодно. Повседневная жизнь многих родителей детей с аутизмом наполнена постоянным и интенсивным стрессом. Как мне говорили, это похоже на первые

раздражающие недели родительства с бессонными ночами, регулярными приступами плача, разочарованием, непреодолимой усталостью, но только все это многократно усилено и продолжается где-то от 10 до 14 лет. Время идет, приходится управляться с физически развитым ребенком со слабым чувством опасности и пугающе неправильным взглядом на социальное взаимодействие.

Каждый родитель наверняка столкнется с несколькими детскими истериками, но родителям ребенка с тяжелой формой аутизма нужно постоянно быть готовыми к тому, что он может ударить сверстника или снять штаны и написать на доктора во время обычного медицинского осмотра. Напряжение создает длительный стресс, который большинству из нас неведом. Прибавьте к этому явное отсутствие симпатии со стороны других людей, ведь некоторые проявления аутичного поведения большинству трудно отличить от хулиганства.

Аутизм – загадочное и пока еще малопонятное состояние, включающее в себя огромный спектр расстройств. Люди с аутизмом – это и высокофункциональные личности с синдромом Аспергера, и люди с тяжелой инвалидностью, которые не могут говорить и заботиться о себе во взрослой жизни. Невероятно трудно эту болезнь определить, она ставит в тупик большинство из нас, и это ведет к бесполезным назиданиям и чувству вины, которые обрушиваются на и без того отчаявшихся родителей.

Долгие годы аутизм был состоянием, к которому многие медицинские работники подходили по принципу «диагностировал и бросил». Сейчас ситуация меняется к лучшему, но еще далека от совершенства. Родителям приходится биться, чтобы ребенку поставили диагноз, а потом их просто отсылают прочь, пожелав удачи. Что еще хуже, наука тоже полна неопределенности в отношении таких состояний. У них очень мощные генетические предпосылки, но все больше похоже на то, что есть и целый ряд других факторов, которые эти предпосылки подкрепляют[2]. За долгие годы исследований так и не удалось найти какой-то один механизм, объясняющий все аспекты расстройства. Настоящие исследования аутизма могут развиваться, только если учитывать всю сложность этой проблемы. Но без понимания единого механизма или причины возникновения болезни вряд ли когда-либо появится единственно правильный вариант эффективного лечения. Принятие этого факта видится многими как ключ к прогрессу в лечении и уходе. Также надо признать, что аутизм не всегда требует «лечения», а может быть просто другим способом функционирования.

Появился целый ряд групп, которые борются за права людей с

аутизмом. Они считают, что понимание и принятие – самый эффективный способ взаимодействия с этим состоянием. Это интересная точка зрения, и у нее есть свои достоинства. Мне не раз доводилось общаться со многими высокофункциональными личностями с аутизмом – они помогали Разъяренному повару в исследованиях, делились ценными взглядами на проблемы, о которых я пишу. Пусть это общение было ограниченным, и я уверен, что их состояние затрагивает различные аспекты жизни, но мысль о том, что им нужно лечиться, кажется мне странной. Наверное, это тема для другой книги, но нужно понимать сложность аутизма: это не какой-то один четкий и определенный набор симптомов и причин, лечение требует целого ряда различных подходов. Растущее принятие и понимание со стороны общества – пожалуй, самое главное, чего мы должны добиться.

Для этой главы важно, что многие родители детей с аутизмом живут чертовски тяжелой жизнью. Постоянный и продолжительный стресс, в которым они находятся, сводит их с ума. Дженни, мама, чьи слова я привел в начале главы, сказала мне: есть две группы людей, которым проще всего что-то продать, – это родители детей с аутизмом и лысеющие мужчины. Родители находятся в отчаянии и ищут любой выход из мучительного стресса. Они готовы поверить во все, что сулит им хотя бы небольшую передышку, во все, благодаря чему они снова могли бы почувствовать почву под ногами.

Когда дело касается аутизма, традиционная медицина не особенно обнадеживает – в лучшем случае предлагает долгое лечение, которое может дать медленные улучшения через долгие годы. Стресс, от которого страдают родители, в сочетании с неопределенностью относительно причин расстройства и его лечения – неудивительно, что такие слагаемые в сумме превратили тему аутизма в рассадник опасной псевдонауки. От вредных ссылок до вакцин, от оскорбительной «когнитивной терапии» до вредных химических «препаратов» – многие пользуются отчаянием родителей и обещают им универсальные лекарства. Существуют в этом мире и многочисленные мифы о диетах, и тревожные слухи о неких абстрактных токсинах из окружающей среды. Беззащитных детей подвергают непроверенным, неэффективным, а порой и опасным видам лечения, которые могут нанести им серьезный физический или психологический вред. За частую это лечение навязывается самыми близкими людьми из самых лучших побуждений. Просто в тяжелые времена эти люди оказались уязвимыми для идей, способных навредить тем, кого они любят.

Ричард Миллс, руководитель исследований в британской

благотворительной организации «Исследования аутизма» – непримиримый критик многочисленных видов лечения с недоказанной эффективностью. Он говорит:

> «Если вы пообщаетесь со взрослыми, у которых диагностирован аутизм, многие из них расскажут вам, что по большей части их детство было очень тяжелым из-за унизительного лечения, которому их подвергали. Работа с аутизмом должна быть основана не на попытке вылечить, а на попытке помочь. Пока родители бродят в поиске лечения, их дети могли бы участвовать в эффективных программах, которые сделали бы их гораздо счастливее. К несчастью, по-прежнему бытует убеждение, что с ребенком, у которого аутизм, можно делать все, даже подвергать его рискованному и жестокому лечению, и не нести за это никакой юридической ответственности. Тут нужно поработать над законами, но государство все еще считает, что жизнь детей с тяжелой инвалидностью менее важна и что приемлемы любые методы, которые обещают лечение. На самом деле никакие методы не показали способность лечить или „снижать“ аутизм. Некоторые люди, которые их предлагают, могут руководствоваться добрыми намерениями, но есть и откровенные циники. Самое плохое во всем этом – ложные надежды и ожидания».

Наташа Кэмпбелл-Макбрайд

Я познакомился с диетой GAPS (кишечно-психологический синдром) случайно, когда писал о сестрах Хемсли – парочке новых сияющих звезд чистопитания, которые собирались появиться в собственном шоу на национальном телевидении. Я собирал информацию по знакомым темам и вдруг увидел, что некоторые из рецептов Хемсли обозначены как подходящие для диеты GAPS. Прежде я не слышал этот термин. Небольшое расследование вывело меня на загадочное и вселяющее тревогу движение. Мир GAPS и его основательницы, Наташи Кэмпбелл-Макбрайд, озадачивает. Это кроличья нора, глубину которой я не могу полностью описать в своей книге. Но, как вы увидите, ничто так ярко не иллюстрирует опасность отказа от всяких разумных принципов, как эта история.

Наташа Кэмпбелл-Макбрайд – врач из России. Она якобы получила медицинское образование в 1984 году в Башкирском

государственном медицинском университете в Уфе, Республика Башкортостан, это еще был Советский Союз. Она работала неврологом и нейрохирургом, потом переехала в Великобританию и изучала вопросы питания в Шеффилде. В данный момент у Наташи нет лицензии, необходимой для ведения медицинской практики в Великобритании, но она все равно использует обозначение MD (доктор медицины) и является старшим партнером в Кембриджской клинике питания. Наташа специализируется на лечении различных состояний с помощью питания.

Кэмпбелл-Макбрайд также почетный член правления фонда Вестона Прайса. На сайте о ней говорится как об «одном из ведущих мировых экспертов по лечению детей и взрослых с трудностями в обучении и другими психическими расстройствами, а также детей и взрослых с иммунными и пищеварительными расстройствами». Наташа никогда не публиковала никаких исследований в серьезных медицинских изданиях, так что «ведущий эксперт», пожалуй, слегка притянут за уши. Но во многих кругах ее определенно считают важной фигурой. Надо отдать ей должное: хоть она и не занималась медицинской практикой многие годы, у нее есть несколько внушительных рекомендаций, а также опыт работы нейрохирургом. Большинство других «гуру питания» таким багажом похвастать не могут.

Как утверждает Наташа, вскоре после приезда в Великобританию ее сыну диагностировали аутизм. Надежды на традиционную медицину практически не было, и Наташа отправилась в свое «путешествие» – стала заниматься исследованиями и открытиями (правда, о ее публикациях, равно как и об исследовании, посвященном лечению ее ребенка, достоверных сведений нет). Она утверждает, что смогла вылечить сына методом, который сама придумала, и решила поделиться своими волшебными идеями со всем миром. Кэмпбелл-Макбрайд основала собственную клинику в Кембридже и вскоре осознала, что разработанный ею диетический подход может исцелять и от многих других болезненных состояний. В 2004 году она выпустила книгу «Кишечно-психологический синдром», в которой изложила свои открытия.

Наташины убеждения относительно лечения аутизма действительно революционны. «Кишечно-психологический синдром» описывает состояние, которое, как она считает, может объяснить целый ряд психических и физических проблем. Это универсальная причина для всех форм аутизма и для огромного числа других недугов. Как написано в книге и в разделе часто

задаваемых вопросов на ее сайте *gapsdiet.com*, кишечно-психологический синдром (GAPS) стоит за всеми расстройствами аутического спектра, за диспраксией, синдромом дефицита внимания, дислексией, депрессией, шизофренией, эпилепсией, различными поведенческими проблемами, проблемами с обучаемостью, аллергиями, задержками в развитии, синдромом Туретта, биполярным расстройством, обсессивно-компульсивным расстройством, бруксизмом, расстройствами пищевого поведения, подагрой, ночным недержанием, кошмарами, неприятным запахом тела, наркозависимостью и экземой. В последнее время она также утверждает на своем сайте, что ее диета способна лечить от целого ряда аутоиммунных состояний, включая целиакию, болезнь Крона и диабет первого типа.

Это очень дерзкие заявления, особенно если учесть, что большинство серьезных исследователей уверены: у аутизма нет одной-единственной четкой причины. Кажется неправдоподобным, чтобы медицинская наука до сих пор упускала из виду ту самую одну унифицированную причину для стольких разных состояний. Но научный прогресс часто вдохновляется идеями смельчаков-одиночек. Что ж, давайте выслушаем Наташины аргументы беспристрастно. Она, как и многие ее последователи, конечно, убеждена в своей правоте. Свою книгу Кэмпбелл-Макбрайд начинает с высказывания Гиппократа «Все болезни начинаются в кишечнике», пожалуй, воспринимая эти слова более буквально, чем сам автор. Чтобы понять, как Наташа обосновывает свои утверждения, нам нужно посмотреть, что включает в себя диета GAPS и что Наташа считает истинным механизмом такого множества болезней.

Странные убеждения и опасные ограничения

Наташа Кэмпбелл-Макбрайд, похоже, действительно верит, что все болезни начинаются в кишечнике. В своей книге она поясняет: описанные ею состояния – продукт токсинов, которые перебрались из нашего кишечника в кровь и спровоцировали болезнь. Вот ее слова:

> «Цель лечения – нейтрализовать ядовитые вещества в организме пациента, освободить мозг от токсичного тумана и позволить ему развиваться и функционировать нормально. Для этого нам нужно очистить и вылечить пищеварительный тракт, чтобы он перестал быть главным источником отравления организма и стал

> источником питания, как это и задумано. Более 90 % всего токсичного, что циркулирует в нашей крови и попадает в мозг, исходит из кишечника. Вылечить его – значит резко понизить уровень токсичности в организме».

Ее идеи основаны на том, что если наш кишечник нездоров, токсины из еды и окружающей среды попадают в нашу кровь и создают «токсичный туман» у нас в мозге, который приводит к многочисленным проблемам с развитием. Многие удивляются: а как же гематологический барьер? Ведь он должен предотвратить попадание токсинов в мозг, и, будучи нейробиологом, Наташа, вне всяких сомнений, должна об этом знать! Но похоже, она нигде на эту тему не высказывается – ни в своей книге, ни на сайте. Надо будет спросить ее об этом, если подвернется случай.

Кэмпбелл-Макбрайд утверждает, что как только мы сможем вылечить кишечник (а этого легко добиться с помощью ее диеты), мы освободимся от токсичности, а заодно и от аутизма и от любых болезней и расстройств, которые, как она верит, спровоцированы кишечно-психологическим синдромом. Самая важная информация относительно диеты сосредоточена во фразе с ее сайта: «Эта программа развивалась благодаря личному опыту семьи доктора Кэмпбелл-Макбрайд и клиническому опыту работы с тысячами детей и взрослых с кишечно-психологическим синдромом во всем мире».

Эффективность диеты GAPS не проверена никакими клиническими исследованиями. Диета придумана Кэмпбелл-Макбрайд на основе ее собственных убеждений. Это очень далеко от доказательной медицины, которую Наташа должна была изучать в мединституте. Не совсем ясно, как именно она развивала свои убеждения, но многое становится понятно, когда узнаешь, откуда у этой диеты растут ноги. Диета GAPS ведет свое происхождение от диеты SCD – специфической углеводной диеты, созданной в начале 1900-х доктором Сидни Валентайном Хаасом. Низкоуглеводная диета SCD основана на правилах и ограничениях. Она показывала обнадеживающие результаты в лечении пациентов с целиакией в ту пору, когда это состояние еще было малопонятным. В 1958 году, за несколько лет до своей смерти, Хаас лечил дочку женщины по имени Элейн Готтшолл. Его работа произвела на Элейн такое впечатление, что всю оставшуюся жизнь она изучала диету, писала книги и, как верный евангелист, повсюду распространяла весть о замечательных целительных свойствах хаасовской системы питания. Элейн

верила, что диету можно использовать для лечения целого ряда болезней, включая аутизм и кистозный фиброз. Пожалуй, это проясняет, как Наташа пришла к своим идеям.

Диета SCD существует более ста лет, но никакие серьезные исследования не показали, что она оказывает хоть какое-то влияние на пациентов с болезнями, от которых якобы лечит. Тем не менее мифы об этой диете все еще существуют – во многом благодаря множеству впечатляющих россказней и некоторым невероятно страстным приверженцам наследия доктора Хааса. За редкую критику в адрес SCD меня ругают больше, чем за что бы то ни было другое – даже больше, чем за критику во многом похожей на нее палеодиеты. Ругают меня люди, убежденные, что SCD вылечила их от изнурительных болезней, в первую очередь от воспалительных заболеваний кишечника. В ответ я могу только повторить свою привычную мантру: байка – это еще не доказательство, корреляция – не причинно-следственная связь, никакие исследования эффективность диеты не показали, а еще с ней связан риск развития дефицита питательных веществ[3].

Наташа определенно решила, что в SCD недостаточно ограничений и добавила еще несколько запретов, а также детокс-протоколы. Она вывела свою диету на ошеломляющий уровень сложности, создав многоступенчатую систему диетических ограничений. У диеты GAPS три основных фазы: вводная фаза, полноценная диета и этап выхода. Интереснее всего вводная фаза, сформированная шестью ступенями и разработанная, чтобы «лечить кишечник». Для этого этапа нет четкого графика, он может длиться вплоть до года. Сюда относится начальная фаза исключения продуктов, в течение которой вам можно есть мясной бульон домашнего приготовления (Наташа абсолютно уверена в целебных свойствах мясного или «костного» бульона, как она его называет), овощные супы, пробиотики, некоторую «пробиотическую» еду вроде квашеной капусты, йогурта и кефира. На протяжении шести этапов медленно вводятся и другие продукты, но их мало – диета полна ограничений.

Зоуи Коннор, диетолог, которая специализируется на аутизме, проанализировала питательность этой стадии диеты и обнаружила, что она не дотягивает до рекомендованного уровня витаминов, минералов, белков и калорий, так что каждый, кто будет ее придерживаться, рискует столкнуться с недоеданием[4]. Тут стоит вспомнить, что хоть диета GAPS и продается как целительное средство от целого сонма болезней, она напрямую обращена к родителям детей с аутизмом. Наташа уверена: чем раньше начать лечение, тем вероятнее успех. «Чем младше ребенок в начале лечения, тем лучше результаты. Если

подхватить ребенка с аутизмом до наступления трехлетнего возраста, вероятность полного выздоровления составляет от 60 до 70 %».

Давайте на мгновение задумаемся об этом. Предполагающая недоедание диета рекомендована совсем еще маленьким, абсолютно беззащитным детям, возможно, на целый год. На случай, если вы сомневаетесь, что это опасно, вот слова Зоуи Коннор, сказанные под запись: «Если ребенок будет следовать диете GAPS буквально, ему может быть нанесен серьезный вред, он даже может умереть». В ответ на вопросы о том, что делать, если придерживающийся диеты человек слишком исхудает на этапе вводной фазы, в разделе часто задаваемых вопросов на сайте GAPS говорится:

> «Некоторые пациенты начинают вводный этап, будучи очень худыми, питаясь недостаточно, поскольку их организм не способен усваивать правильную пищу… Регулярное потребление зерновых и обработанных углеводов вызывает задержку воды в организме. Перестав употреблять эти продукты, вы потеряете избыточную воду, а соответственно, потеряете вес. Обычно это происходит в первые несколько недель. Избавившись от задержки воды, вы обретете свой настоящий вес и размер и увидите, как вы на самом деле недоедали».

То есть похудение, спровоцированное этой жестко ограничивающей калории и питательность диетой, на самом деле просто выявляет ваш «настоящий» вес. Тут опять-таки важно подчеркнуть, что многие люди, которых втянули в эту диету их благонамеренные родители – это маленькие дети с большими трудностями в обучении и речи, многие из них не способны выразить свои страдания.

Тревожит также отношение Наташи к тем, кто страдает от сильного водянистого поноса на начальных этапах. В своей книге о GAPS она советует просто исключить из рациона овощи – дескать, тогда все пройдет. Пугающее легкомыслие, которое может привести к серьезным медицинским последствиям, особенно у маленьких детей.

По мере углубления в диету в рацион добавляются кое-какие продукты. Но, по словам Наташи, ключевой для лечения является вводная фаза, и это напрягает больше всего. Нет никаких доказательств, что диета дает какой-то клинический эффект, при этом продается она как панацея от целого ряда реальных болезней. У диеты GAPS есть все шансы навредить уязвимым

детям. Но и этого мало – кроличья нора простирается куда глубже.

Кишечно-психологическая кроличья нора

GAPS – это большой бизнес. Добавки и пробиотики составляют важную часть программы, и хоть Наташа прилагает все усилия, чтобы сообщить миру, что не поддерживает никакие отдельные бренды, она продает некоторые через свой сайт и регулярно рекомендует бренд *Bio-Kult* как маст-хэв для подписчиков.

Больше, чем какой-либо другой тренд, GAPS распространяется армией воодушевленных адептов, многие из которых стали практиками, пройдя одобренную Наташей программу тренингов. GAPS – это больше не труд одинокого диссидента в одной из британских клиник. Существуют сотни практиков по всему миру. По последним подсчетам, их 97 в Великобритании, 346 в США и всего 662 по миру. И все продают ограничивающую диету, которая может нанести людям огромный вред.

Пристальное изучение взглядов основательницы диеты дает еще больше поводов для беспокойства. Наташа часто ссылается на работу дискредитированного бывшего доктора Эндрю Уэйкфилда. В 2010 году его исключили из британского медицинского регистра за умышленную фальсификацию исследований. Как и Уэйкфилд, Наташа придерживается антипрививочных взглядов, верит, что все вакцины могут спровоцировать состояния, связанные с кишечно-психологическим синдромом. Она говорит, что прививки от инфекционных болезней создают «огромную нагрузку на уже и так подверженную опасности иммунную систему, становятся последней каплей в чаше терпения организма и приводят к началу аутизма, астмы, экземы, диабета и так далее». Чтобы прояснить свою позицию, она также отмечает:

> «Грубо говоря, есть только две вакцины, которые можно считать важными, – от столбняка и от полиомиелита. Другие прививки несущественны. На самом деле лучше дать вашему ребенку пройти через детские инфекции. Просто удостоверьтесь, что ваш ребенок хорошо питается, и он пройдет через эти инфекции и станет сильнее, его иммунная система будет крепче».

Если посмотреть на текущий британский график прививок для детей, видимо, вы должны позволить своему ребенку «пройти» через менингит, пневмококковые инфекции, корь, свинку, краснуху, грипп, коклюш, гемофильную инфекцию типа B. Не уверен, что другие квалифицированные доктора такое порекомендуют.

Еще больше озадачивает Наташина вера в гомеопатию. Нет, ну правда:

> «Гомеопатия очень хорошо сочетается с GAPS, и я ее рекомендую. Гомеопатические препараты могут помочь вам справиться с „истощением“ и многими проблемами. Гомеопатия – замечательный метод лечения и может быть очень эффективной. Но это большая и сложная наука, которая требует серьезного изучения».

Наверное, Наташа хотела сказать не «сложная», а выдуманная, ведь гомеопатия – это, по сути, продажа воды и сахарных пилюль.

«Истощение» часто встречается в описаниях разных этапов диеты GAPS. Этот термин Наташа использует, чтобы объяснить потерю веса, вздутие живота, проблемы с кожей, рвоту и многие другие симптомы, которые логично ожидать при резком переходе на неадекватную систему питания. Нам говорят: неприятные побочные эффекты свидетельствуют о том, что организм удаляет токсины, нужно продолжать диету, и тогда начнется исцеление. Но тут я снова вынужден напомнить, что никакие целебные эффекты диеты не доказаны, а она зачастую рекомендуется беззащитным детям младше трех лет.

Есть и другие вопросы, по которым Наташино мнение в целом несовместимо со статусом врача: полоскание маслом (не удивлюсь, если ей нравится кокосовое), щелочная гипотеза и, конечно, детокс – он составляет важную часть ее программы. Наташа очень обеспокоена токсичностью современной жизни и повсюду находит источники опасных токсинов. Она утверждает, что вся «обработанная» еда токсична и что ее следует избегать – так же, как бассейнов, косметики, шампуней, мыла, зубных паст, моющих средств, средств для мытья полов, лаков, красок, ковров, мебели, «строительных материалов», стиральных порошков и дезодорантов. При этом Наташа глубоко верит в силу, мудрость и всеобъемлющую привлекательность «Матери-природы». Она говорит: «Вещи, сделанные человеком, в целом плохи для вашего здоровья и разрушительны для жизни на планете. Вещи, созданные Матерью-природой, хорошо сбалансированы, в целом здоровы и целительны». Видимо, она никогда не слышала о

ботулотоксине и смертельно опасном яде, который содержится в пасленовых.

Беспокоит и ее убежденность в целебных свойствах клизмы, которую она рекомендует ставить младенцам и совсем маленьким детям, – практика, которую я считаю весьма сомнительной[24].

Нет сведений о том, что клизмы приносят пользу здоровью в целом и пищеварению в частности. Может быть, это лично мое стойкое моральное предубеждение, но меня очень тревожит идея бесполезного введения клизмы детям, слишком маленьким, чтобы понимать, что происходит.

Если прошерстить Наташин сайт, особенно раздел часто задаваемых вопросов, и книгу, там найдется много пугающих утверждений. Вопреки всем рекомендациям по безопасности питания, адепты диеты кормят совсем маленьких детей сырыми яичными желтками. Кэмпбелл-Макбрайд дает откровенно опасный совет относительно священного костного бульона – пастеризовать его в банке и хранить вплоть до года, рискуя вырастить там опасные патогены. Она рекомендует есть печень во время беременности, несмотря на известные риски, которые создает высокое содержание витамина А. Наташа говорит, что высокий уровень холестерина в крови – это, на самом деле, хороший признак: он показывает, что организм лечится и проходит очистку от токсинов. Эта идея идет вразрез со всеми разумными медицинскими установками. Кэмпбелл-Макбрайд уверена, что жесткие ограничительные диеты могут лечить расстройства пищевого поведения. Она даже утверждает, будто диета GAPS может менять геном человека. Людям, обеспокоенным, что их ребенку диагностировали генетическое заболевание, она говорит: «Характер токсичности в организме вашего ребенка влияет на генетику, он меняет ваши гены и их экспрессию».

Кэмпбелл-Макбрайд уже изобрела лечение от великого множества недугов, но решила не останавливаться на достигнутом и написала новую книгу о кишечно-психологическом синдроме – она скоро выйдет, и в ней объясняется, как ту же диету можно использовать для лечения новых болезненных состояний. Но, как известно, энергия, необходимая для борьбы с туфтой, во много раз превосходит энергию, которая требуется для создания этой туфты. Я не могу сделать свою книгу безразмерной.

Реальность

Меня уже не раз критиковали за мое отношение к GAPS. Многие люди говорили, что я узко мыслю, что я должен открыть глаза и взглянуть на то, что лежит за пределами доказательств. Но пока не будут проведены серьезные исследования эффективности диеты, мы не можем знать, что она работает. Почему такие исследования не проводились? Это большой вопрос. Наташа Кэмпбелл-Макбрайд за всю жизнь не опубликовала ни одного исследования в журнале с хорошей репутацией, несмотря на то что «лечила» сотни пациентов. Почему? Почему бы кому-нибудь, обеспокоенному здоровьем и благополучием людей, которых она «лечит», не доказать, что ее методы работают? Неужели человеку, которого критикует медицинское сообщество, самому не хочется продемонстрировать, что скептики ошибаются? Если диета действительно работает, ее нужно изучать. Несложно провести эксперименты, чтобы проверить ее эффективность. Так что же Наташа Кэмпбелл-Макбрайд до сих пор этого не сделала? В конце концов, предполагается, что ее диета может лечить от множества хронических болезней. Если бы это было доказано, Наташу провозгласили бы одним из величайших исследователей всех времен и народов.

Я спросил Ричарда Миллса из организации «Исследование аутизма» о том, какое воздействие диета оказывает на людей с этим диагнозом. Он сказал мне:

> «Нет доказательств, что какие-то особые диеты способствуют выздоровлению. Дети с аутизмом страдают от проблем с кишечником примерно так же часто, как и другие дети. Иногда, если вы исключите какую-то еду из рациона, а у ребенка скрытая непереносимость глютена или молочных продуктов, может наступить некоторое улучшение – ребенок станет чуть счастливее или не будет испытывать дискомфорт. Это счастливое совпадение, не более того. Если никогда не проводились серьезные исследования метода, невозможно принимать его всерьез».

Пока исследования не будут проведены, никто не узнает, что на самом деле происходит. И тут возможна двойная трагедия, поскольку в потоке информации о лечении GAPS попадаются сведения, которые могут быть полезны. Зоуи Коннор, о которой я упоминал ранее, – ведущий детский диетолог со специализацией на аутизме и ярый критик GAPS. Но она вынуждена признаться, что диета может оказывать какое-то воздействие на людей (в конце концов, если бы диеты не влияли на здоровье, не было бы

нужды в диетологах). Вот что Зоуи говорит о множестве баек в поддержку GAPS:

> «Не стану исключать, что некоторые аспекты диеты GAPS могут „работать“ для ребенка с множеством скрытых проблем. Ребенку с субклинической эпилептиформной активностью низкоуглеводная диета может улучшить функцию мозга. Также сам факт, что мы подталкиваем ребенка с аутизмом к значительным изменениям в питании, может дать толчок к различным переменам, сделать его поведение менее жестким или вдохновить родителей на то, чтобы попробовать взяться и за другие проблемные сферы жизни. Все это сложности, с которыми мы сталкиваемся. К переменам в диете нужно относиться в целом более серьезно, изучать их более пристально. Что делать, если родители говорят, что эта диета работает? Если причина в скрытых состояниях, мы можем заняться этими состояниями с помощью правильной диеты и проверенных препаратов, и тогда у ребенка будет гораздо более разнообразное, адекватное, менее дорогое и менее противное питание, а результат будет такой же хороший».

То, чего никогда не должно случаться

Всем, кто работает в сфере здравоохранения и знает английский язык, известно понятие Never Event[25]. Это то, с чем нельзя смиряться, то, ради чего должны создаваться жесткие рамки, чтобы такого никогда не происходило. Когда ребенка подвергают риску развития серьезного дефицита питания – это, конечно, Never Event, это ситуация, которая чревата серьезным, необратимым ущербом для здоровья. Диета GAPS продается как медицинский метод лечения определенных состояний. Нет никаких доказательств того, что она этим методом является, никакой литературы, которая бы это подтверждала, – ничего, кроме россказней создателя этой системы. Протоколы, через которые ребенок должен пройти в рамках диеты GAPS, несут в себе реальный риск длительного физического и психологического ущерба. Это Never Event – такого быть не должно.

18
Рак

В порядке борьбы с мифами. «Сахар не вызывает рак» – многие британские онкологи все еще стоически повторяют это, а сами полагаются на любовь рака к глюкозе – таков принцип работы одного из главных диагностических инструментов – ПЭТ-сканирования.

Патрисия Пит, «Раковая революция»

Пациентка хосписа, получавшая паллиативную помощь, призналась, что перед смертью ей по-настоящему хотелось бы одного – съесть несколько кусочков французского багета с маслом. Но когда повар хосписа предложил ей угощение, она отказалась – боялась углеводов, которые «накормят ее раковые клетки».

Кэтрин Коллинз, диетолог, член Британской диетической ассоциации

Легко смеяться над нелепостью ЗОЖ-блогеров и воинов велнес, прикалываться над их претенциозностью и невежеством, ухмыляться их абсурдным псевдонаучным убеждениям. В основном нынешняя поросль ЗОЖ-блогеров стремится вылечить лишь расплывчатые самодиагностированные недуги – им досаждает легкая усталость, их разочаровывает состояние кожи, им хочется добиться некоего трудн о определяемого «сияния» и стать «лучшей версией себя». Но в этой части книги мы начали изучать мир опасных крайностей, в котором не прошедшие испытания методы лечения превозносятся как панацея, как средство от реальных, тяжелых и разрушительных заболеваний. Вот где обнажается темное сердце псевдонауки. И самой высокой цена лжи становится, когда дело касается рака.

Какие бы пафосные заявления относительно целительной силы диет ни делала Кэмпбелл-Макбрайд, даже она уходит от любых разговоров о том, что протоколы GAPS волшебным образом лечат от рака. Наташа верит, что рак провоцируют паразитические организмы, которые кормятся токсичными осадками, загрязняющими наше тело. А когда опухоли удаляют хирургическим путем, крошечные детки паразитов (это ее слова) выпускаются в кровоток. Так она объясняет, почему рак часто возвращается. Поэтому Кэмпбелл-Макбрайд не рекомендует диету GAPS онкопациентам: «Протокол GAPS – это питательный, сытный протокол. Да, он обеспечивает и очищение от токсинов, но в балансе с питанием. Вот почему я не использую его для лечения от рака». Наташа также любезно поясняет: «Проверено временем лечение от рака с помощью питания по протоколу Герзона. Этот протокол был разработан в 1930-е годы немецким доктором Максом Герзоном». Мы еще вернемся к герзоновскому лечению, ведь это один из самых живучих диетических курсов от рака. Но для начала стоит рассмотреть эту болезнь в общих чертах. Если нырнуть в ее историю, становятся понятны причины некоторых невероятных утверждений и заблуждений.

Универсальное лечение?

Наверное, рак – это воплощение наших самых глубоких страхов. Враг, таящийся внутри, темный, загадочный и, кажется, неудержимый. Это убийца, который прячется в наших собственных клетках, поглощает своих жертв медленно и бесконтрольно. Рост и деление клеток, те самые процессы, которые дают нам жизнь и силы, вдруг обращаются против нас, разрушают нас – коварный поворот, насмешка над мнимо устойчивым современным миром. Несмотря на научный и медицинский прогресс, рак покушается на все новые и новые жизни каждый год. Установлено, что в какой-то момент с ним в той или иной форме столкнется каждый второй человек.

Наше понимание здоровья и болезней растет. Многие распространенные убийцы из мира недугов уже стерты с лица земли. Но рак остался – упорный, безудержный, разрушительный. Каждая смерть – мрачное зрелище, которые разворачивается прямо перед глазами близких, вынужденных смотреть, как дорогого им человека пожирают изнутри. Несмотря на значительные успехи в лечении, рак остается пятном, которое никак не удается полностью вывести, он требует все больших жертв. Каждый из нас с ним когда-нибудь соприкоснется – его

гнусные щупальца схватят либо нас, либо тех, кого мы любим.

Считается, что рак возникает, когда какая-то клетка в организме мутирует и изменяет способ своей реакции на сигналы. Схема, которая обычно регулирует деление и смерть клеток, ломается, и клетка не прекращает расти и делиться. Такой простой на первый взгляд механизм лежит в основе всех видов рака, но на этом сходство заканчивается. Чем больше рак исследуют, тем более ясно становится, что это не одна-единственная болезнь. Даже специфические типы рака нельзя квалифицировать как одно заболевание. Каждый тип уникален, и в каждом отдельном случае речь идет о единственном в своем роде раке. Но клетки не просто растут с быстротой и прожорливостью, они к тому же склонны мутировать и меняться. Выражаться это состояние может как одна болезнь, а стоять за ней могут разные виды рака. Иногда мутации возникают посреди лечения, позволяя раку выработать иммунитет к разным видам лекарств, превратиться в еще более ядовитую болезнь. Рак – сложный, меняющий форму недуг, который озадачивает и сбивает с толку ученых на протяжении сотни лет. Несмотря на большой прогресс в лечении и профилактике, чем больше рак изучают, тем скорее тает перспектива найти от него универсальное лечение.

Универсальное лечение от рака вписало бы имя своего создателя в анналы истории. В 1900 году самыми распространенными причинами смерти в США были туберкулез, пневмония, диарея и гастроэнтерит. К 1950 году частота этих заболеваний резко сократилась благодаря современному уровню санитарии и лекарствам. Открытие пенициллина продемонстрировало революционный потенциал новаторских методов лечения. Были разработаны вакцины от многих распространенных и опасных болезней, таких как полиомиелит. Новые препараты появлялись с невероятной скоростью и показывали удивительные результаты. В 1950-е и 1960-е годы в развитых обществах возникла надежда на будущее без болезней. Это был мир прогресса и надежды. Многие верили, что технологии и исследования защитят человечество от всех напастей, ниспосланных природой. Но рак отказывался играть по правилам и упрямо противостоял любым попыткам разработать универсальное лечение, «пенициллин от рака», который обещала новая эпоха. Пока другие болезни удавалось с гордостью побеждать и контролировать, рак карабкался все выше по списку самых распространенных причин смерти. Увеличение продолжительности жизни, улучшение методов тестирования и резкое снижение смертности от других причин быстро обнажили доселе скрытую разрушительную силу рака.

Поиск универсального лечения от этой все более опасной болезни стал навязчивой идеей. Вокруг него было много выдумок, но многие ведущие ученые той поры считали, что мечта вполне осуществима. Манхэттенский проект по созданию атомного оружия во время Второй мировой войны показал потенциал целевых научных проектов, направленных на достижение, казалось бы, недостижимых целей. Это ломало стереотип, согласно которому научные исследования должны быть прерогативой ученых, одержимых только жаждой знаний. По мере того как страх распространялся, появился запрос на «Манхэттенский проект против рака», чтобы наконец избавить мир от этой смертельной угрозы.

Огромный прогресс в развитии химиотерапии способствовал объявлению войны раку. При этом рак, видимо, ошибочно позиционировали как единственного, легко идентифицируемого врага. В 1969 году Американский национальный онкологический институт опубликовал в газете *Washington Post* рекламу на целую полосу, в которой буквально заклинал тогдашнего президента Ричарда Никсона действовать: «Мистер Никсон, вы можете вылечить от рака, – говорилось в рекламе. – Мы так близки к открытию лечения… нам не хватает только воли, денег и комплексного планирования, которое способно перенести человека на Луну». Спектакль удался, и в следующие несколько лет Никсон выделил сотни миллионов долларов, желая убедиться, что универсальное лечение станет частью его президентского наследия. Но несмотря на оптимизм, несмотря на огромный рывок в понимании проблемы, обещанную панацею так и не нашли. Хоть исследования и показали, что она, по всей видимости, никогда не появится, с 1960-х годов мир так и мечтает о ней. Как мы увидим, сила этой мечты может привести к опасным заблуждениям.

Искаженное «я»

Пожалуй, самая главная сложность в борьбе с раком – это то, что раковые клетки представляют собой наши собственные клетки, которые изменились. В 1989 году Гарольд Вармус получил Нобелевскую премию за новаторскую работу, посвященную происхождению ретровирусных онкогенов. В своей торжественной речи он описал борьбу, которую вынуждены вести исследователи: «Осуществив рискованное предприятие, мы только увидели нашего монстра вблизи и по-новому описали его масштабы, его жуткий облик. Мы поняли, что рак – это наше

прошлое „я“, только в искаженном виде».

Еще ранее исследователь Уильям Уоглом писал, насколько сложно найти лечение, которое влияло бы только на раковые клетки, не затрагивая клетки, нормально функционирующие. Он говорил, что это почти так же трудно, как «найти агент[26], которое растворит левое ухо, а правое ухо оставит невредимым». По этой причине многие из наиболее эффективных видов лечения рака, развившиеся с 1950-х годов, были глубоко токсичными. Они были изначально нацелены на одну ключевую особенность раковых клеток – их быстрое и бесконтрольное распространение. Но, конечно, другим клеткам тоже нужно делиться и расти, а любой агент, направленный на главную способность рака, оказывает глубокое и вредоносное влияние и на нормально работающие клетки. Схемы химиотерапии обычно представляют собой комбинацию нескольких агентов, нацеленных на деление клеток. При этом, в своей попытке разрушить раковые клетки, они могут быть очень тяжелыми для всего организма, могут наносить ему огромный ущерб. Вещества, которые используются в химиотерапии, токсичны. В крайних случаях пациентов, по сути, сознательно отравляют до полусмерти, чтобы уничтожить злокачественную болезнь.

Недавно был открыт ряд новых специфичных противораковых агентов, которые концентрируются на других способностях раковых клеток, в первую очередь стоит отметить разрушение сигнальных путей и нацеленность на онкогены. Найти правильное лечение бывает невероятно трудно и, как правило, оно оказывается очень специфичным, зачастую может влиять лишь на маленькую подгруппу определенного типа болезни. Работа идет медленно, тяжело и стоит дорого, но, возможно, в будущем благодаря ей можно будет справляться со многими распространенными видами рака – держать их под контролем, что позволит пациентам вести нормальную жизнь. Но надо проявлять осторожность: в сфере лечения рака уже было много фальшивых прорывов.

Причины

Сложность рака не исчерпывается тем, как трудно его разрушить. Нам неизвестна какая-то одна причина, по которой возникают мутации, формирующие рак. Считается, что свое начало он берет с единственной перемены в единственной клетке, но, похоже, эта мутация может быть обусловлена множеством разных факторов. Свою роль может играть влияние окружающей

среды, влияние табачного дыма, ионизирующего излучения, солнечного света, асбестовая пыль – известно, что все эти факторы увеличивают риск. Есть и несколько известных вирусных методов передачи, таких как ВПЧ, генетические факторы и целый ряд причин, связанных с образом жизни, которые увеличивают риск развития рака.

Питание тоже, как известно, имеет значение. Существует сильная корреляция между многими областями здоровья, связанными с питанием, и риском развития рака. Возьмем хотя бы увеличение риска колоректального рака из-за потребления обработанного мяса, о котором мы уже говорили.

Однако важно помнить, что рак зачастую может возникать в результате мутаций, которые кажутся спонтанными. На протяжении всей жизни в нашем организме происходят миллиарды событий, связанных с ростом клеток, но стоит одной из них сбиться с пути, как она может разрушить нам жизнь. Существуют способы увеличить или снизить риск, но от рака никто из нас не застрахован. Это результат одной-единственной перемены, это случайное событие, а не длительная деградация организма и не прямое следствие определенного выбора, который мы делаем в жизни.

Риск развития рака – это как риск несчастного случая. Мы можем избегать рискованных ситуаций, но не можем перехитрить случай. Рак – это неизбежная опасность, встроенная в нашу жизнь, пожалуй, самый главный фактор риска, который вышел на первый план из-за тенденции к увеличению продолжительности жизни. Он освобождает нас от большинства других потенциальных причин нашей смерти. Если у кого-то развилась эта ужасная болезнь, в любой из великого множества своих форм, последнее, что надо делать, – это обвинять человека, который с ней столкнулся. Люди, страдающие от рака, – жертвы жестокой судьбы, и мы должны только быть благодарными, что в наш век у них больше шансов на борьбу, чем в какое бы то ни было другое время в истории.

Соблазн универсального лечения

Успехи в борьбе с раком – огромное увеличение показателей выживаемости и эффективные долгосрочные результаты лечения – во многом обусловлены пониманием того, что рак – это не одна болезнь. Он невероятно сложен, и каждый случай требует индивидуального подхода, целого комплекса различных инструментов, доступных современным онкологам. Зачастую

лечение оказывается суровым и долгим, требует сил, храбрости, доверия и решимости.

Для каждого, кто узнает свой диагноз, начинается трудная борьба. Неудивительно, что люди готовы ухватиться за любую соломинку, которая, как им кажется, может вытащить их из пугающего водоворота.

Мы уже говорили про щелочную диету и непонимание природы антиоксидантов, но это далеко не все. Мифов, объединяющих диеты и рак, великое множество. Один из самых главных – то, что существует одно лечение или одна причина для всех форм болезни. Это общее место для разных областей псевдонауки, но наиболее опасным такое заблуждение становится, когда дело касается рака: уж очень подобный соблазнительный взгляд противоречит научному пониманию вопроса. Многие диетические протоколы на протяжении долгих лет обещают универсальное лечение. Зачастую корни таких обещаний уходят в те времена, когда казалось, что это лечение и правда вот-вот появится.

Терапия Герзона

Уроженец Германии доктор Макс Герзон развивал свой метод лечения от рака в период с 1920-х по 1950-е годы. Он основывался на мнимой очистке организма от токсинов с помощью специально созданной диеты и нелепой веры в силу кофейной клизмы. Герзон верил, что болезнь – это результат дисбаланса между натрием и калием. Верил и в то, что длительное соблюдение его диеты исправит дисбаланс, а заодно очистит печень. Это освободит тело от токсинов и позволит ему вылечить себя от множества разных болезней, включая рак. Макс Герзон считал, что «рак – это не только клеточная проблема, это сочетание множества вредных факторов, которые в комплексе дают ухудшение обмена веществ в целом – после того как печень начинает все хуже выполнять свои функции».

Даже в 1950-е это было далеко от медицинского консенсуса, а с развитием знаний в последующие годы было доказано, что Герзон глубоко заблуждался. Тем не менее его идеи оказались живучими. До сих пор центры в Мексике, Венгрии и США предлагают невероятно дорогую «терапию Герзона», основанную на потреблении огромного количества свежевыжатых овощных соков, витаминных добавок, инъекций из сока печени животных, трех-четырех клизм в день и ректального лечения перекисью водорода. При выписке домой пациентам назначают этот

«протокол» на длительный период времени, зачастую на годы. «Центры здоровья» Герзона распространяют литературу, в которой предупреждают о возможных жестких побочных эффектах, включая хроническую боль в области опухолей, температуру, судороги, диарею, рвоту и слабость. Все это объясняют тем, что тело, дескать, просто избавляется от «токсинов». Ничего удивительного в таких побочных эффектах нет, учитывая невероятно низкий уровень содержания натрия в диете и потенциально опасный для жизни недостаток питания, которому подвергаются пациенты.

Несмотря на то что терапия Герзона существует уже 70 лет, на протяжении которых неуклонно происходит медицинский прогресс, несмотря на утверждения, что она «вылечила» многие тысячи пациентов, в литературе не описано ни одного исследования, которое подтвердило бы клиническую эффективность диеты Герзона. Американский нацио нальный онкологический институт провел расследование по его книге «Лечение рака: результаты 50 случаев», опубликованной в 1958 году. Выяснилось, что в ней не содержится никаких достоверных сведений о какой-либо пользе для больных. Когда десять «исцеленных» пациентов, выбранных самим Герзоном, были изучены институтом в 1947 году, никаких реальных улучшений, обусловленных «лечением», выявлено не было. Изучение записей о 86 других пациентах в то же время также не выявило никаких эффектов. Но бесполезность лечения – это еще только полдела.

В 1980-е годы несколько пациентов из герзоновской клиники попали в больницу с инфекциями, полученными в результате инъекций из сока печени, пять пациентов впали в кому из-за низкого уровня натрия. К тому же со временем чрезмерное увлечение кофейными клизмами связали с рядом смертей в результате нарушения баланса электролитов.

Несмотря на отсутствие доказательств эффективности и огромные риски, терапия Герзона продолжает существовать и ставит под угрозу жизни онкологических пациентов по всему миру. Шарлотта Герзон-Штраусс, дочь Макса Герзона, продолжает продвигать его терапию как эффективное лечение. Она даже утверждала, что традиционные виды лечения рака вредоносны. Многие пациенты приходят к герзоновской терапии на последних стадиях неизлечимой болезни, но хуже всего то, что некоторых людей убеждают отказаться от эффективного традиционного лечения ради этой кажущейся более натуральной и мягкой альтернативы.

Когда Герзон начал развивать свои методы в 1920-е годы, традиционных видов лечения было мало и они были очень

опасны, так что результат для пациентов, какой бы путь они ни выбрали, мог оказаться одинаковым. Но сегодня, когда выживаемость и восстановление являются наиболее вероятным развитием событий для многих больных, убеждать кого-то отказаться от современной медицины ради соков, витаминов и клизм – значит как минимум подвергать человека бессмысленному риску.

Макробиотическая диета

В 1965 году американский писатель Уильям Дафти перевел книгу Джорджа Осавы «Вы все санпаку[27]».

В этой книге раскрывались подробности «макробиотики» – странного квазирелигиозного движения, в сердце которого лежит макробиотическая дзен-диета. Благодаря книге в 1960-е годы учение обрело популярность в ряде американских эзотерических сообществ – они придерживались веганской диеты, потребляли органические и местные продукты, считали важным приготовление пищи в спокойной и умиротворяющей обстановке и медленное, длительное пережевывание любой еды.

Росту популярности диеты помогла дружба Дафти с Джоном Ленноном и Йоко Оно, которые проявляли интерес к странной новой философии и восточному мистицизму.

На самом деле дзен-диета никакая не холистическая и не целебная, а жестко ограничивающая, Осава же делал целый ряд абсурдных и недвусмысленных заявлений о ее способности исцелять от всех типов рака. Он даже утверждал, будто рак – одна из самых легко побеждаемых болезней, и активно вдохновлял пациентов отказываться от традиционного лечения.

В отчете Американской медицинской ассоциации за 1971 год макробиотическая дзен-диета связывалась с рядом смертей и случаев серьезного недоедания. В докладе диета резко осуждалась, ее даже называли «угрозой человеческому здоровью». Последовавшая за этим публичная дискуссия ослабила ее влияние, но оно снова проявилось в 1980-е. На сей раз диету лоббировал бывший ученик Осавы – Митио Куси. Возможно, его вдохновила денежная машина, запущенная герзоновской терапией. Как бы то ни было, Куси открытым текстом рекомендовал своим последователям бросить «жестокую и неестественную» традиционную терапию и исцелиться с помощью его диеты – программы, которая, если следовать ей целиком и полностью, могла обойтись в сотни тысяч долларов. Несмотря на множество «свидетельств», нет никаких опубликованных

исследований, которые подтверждали бы дикие утверждения Осавы, Куси и постулаты макробиотической диеты. Американское онкологическое общество делало несколько запросов, но Куси ни разу не предоставил никаких клинических данных в поддержку своих заявлений. В 2014 году он умер от рака поджелудочной железы.

Терапия Келли

Примерно в то же самое время, когда Дафти рассказывал миру о макробиотическом лечении, ортодонт Уильям Келли разрабатывал протоколы, основанные на теории, будто рак – это одна-единственная болезнь, обусловленная недостатком определенных ферментов и токсинами, накапливающимся в организме. На него сильнейшим образом повлияло учение Макса Герзона. Лечение Келли включало в себя жесткое «выведение шлаков» в сочетании с различной эзотерической чушью. Самым известным пациентом Келли был Стив Маккуин. «Лечение» началось в 1980 году, когда режиссер страдал от злокачественной и неоперабельной болезни, поразившей сразу несколько органов, – мезотелиомы. В том же году распространилась весть о том, что Маккуин вошел в состояние ремиссии – якобы рак отступил после лечения в мексиканской клинике Келли. Новость привлекла огромное внимание общественности по всему миру. Но, к несчастью, сообщения о ремиссии были ложью – через несколько месяцев Маккуин умер. Стоит ли этому удивляться, учитывая, что его «лечение» состояло практически из одних витаминных добавок, кофейных клизм и молитв – в прямом, не в переносном смысле слова, ведь они считались частью «лечения».

Правда о «лечении Келли» была обнародована в 2010 году, в ретроспективном исследовании, которое показало воздействие диеты на людей с неоперабельным раком поджелудочной железы. Оказалось, что продолжительность жизни пациентов, прошедших это «лечение» сократилась в три раза, и ее качество заметно ухудшилось по сравнению с пациентами, прошедшими стандартную химиотерапию[1].

Список можно продолжить метаболической терапией Контрераса, терапией всего тела по методу Исселя и, конечно, щелочной диетой. Бессчетное количество людей утверждают, будто знают универсальные механизмы лечения ужасной болезни. Простое лечение, связанное с диетой, кажется отчаявшимся пациентам слишком соблазнительным, чтобы им пренебречь. В 1993 году в своем докладе[2] Американское онкологическое

общество постановило:

> «Диетические меры могут быть полезны в профилактике определенных типов рака. Однако не существует научных доказательств того, что какие-то связанные с питанием режимы подходят в качестве основного лечения рака… Некоторые из них включают потенциально токсичные дозы витаминов и/или других веществ. Некоторые очень до´роги. Все они чреваты тем, что пациенты, которые их придерживаются, бросят эффективное лечение. В связи с этим Американское онкологическое общество рекомендует избегать лечения рака с помощью питания».

Многочисленные благотворительные организации и активисты, помогающие бороться с раком, публично делали похожие заявления. Но мифы по-прежнему существуют, клиники, предлагающие альтернативное «лечение», процветают, а их жертвы продолжают платить самую высокую цену за отказ от традиционного лечения, которое, возможно, спасло бы им жизнь. Непонимание отношений между раком и диетами сохраняется и становится причиной бесконечных страданий.

Современные мифы о раке

За последнее время развились новые мифы. Многие из них в большей степени связаны с профилактикой и лечением рака, чем с обещаниями немедленного исцеления, но все они все равно могут навредить. Щелочная диета породила миф о том, что причины современной раковой эпидемии – это мясо и молочные продукты. Стало привычным делом винить в распространении недуга абстрактные токсины из обработанной еды и всеобъемлющую токсичность современной жизни.

Пожалуй, самый расхожий из новых страхов связан с убеждением, что сахар кормит раковые клетки (вспомните цитату в начале этой главы). Как мы уже знаем, сахар постоянно демонизируют, считая подлым ядом, хуже кокаина. Даже неудивительно, что рак пополнил список «сахарных» преступлений.

В документалке «Раковая революция» натуропат Ксандрия Уильямс утверждает, что любая еда, содержащая углеводы, включая коричневый рис и цельнозерновой хлеб, – это «опасная для вас еда, если у вас рак». Она говорит о важности эффекта, открытого физиологом Отто Варбургом в 1920-е годы. По мнению

Ксандрии, этот эффект продемонстрировал, что «первопричина рака – замена дыхания кислородом в нормальных клетках тела ферментацией сахара». Ксандрия делает вывод, что «глюкоза кормит рак», и «вам следует помнить об этом, когда вы выбираете еду».

Представление о том, что глюкоза кормит раковые клетки, в последние годы невероятно распространено и подталкивает многих онкологических пациентов к ненужным ограничивающим диетам. Как это часто бывает с псевдонаукой, где-то в глубине этой концепции есть крупица правды. Но к сожалению, сама идея основана на непонимании сложной биологии раковых клеток и на том, что желаемое выдается за действительное. Варбург, конечно, выявил особенность метаболизма раковых клеток и получил Нобелевскую премию за свои усилия, но брать отрывок из исследования метаболизма 90-летней давности и превращать его в систему лечения – как минимум непоследовательно. Раковые клетки – это просто версии клеток человеческого тела, которые не отвечают на сообщения, призывающие их прекратить рост и деление. Как и всем человеческим клеткам, им требуется глюкоза – в качестве топлива. Да, они более прожорливы, чем нормальные клетки, и это позволяет засечь их в процессе ПЭТ-сканирования. Но причина, по которой нам это удается, – то, что они стремительно делятся, а деление – процесс, который требует огромной энергии.

Как справедливо заметил Варбург, раковые клетки зачастую прибегают к менее эффективному методу метаболизма глюкозы, чем окружающие клетки, и разница в их работе становится выраженной. Большинство человеческих клеток используют два способа превращения глюкозы в энергию. Первый и главный называется окислительным фосфорилированием и задействует кислород. Когда кислород в дефиците, клетки нередко переключаются на другой способ – гликолиз, при котором производится побочный продукт – молочная кислота. Во время напряженных тренировок, когда ткани трудно обеспечить достаточным количеством кислорода, многие клетки используют гликолиз. В результате вырабатывается дополнительная молочная кислота, которая вызывает усталость мышц.

В 1924 году Отто Варбург обнаружил, что раковые клетки часто прибегают к гликолизу, даже если кислорода вполне достаточно. Естественно, он был воодушевлен этим открытием (тут уместно вспомнить зайцев и яйца) и решил, что эта перемена в метаболизме и является причиной рака. Эффект, который он обнаружил, конечно, интересен, но теперь уже не считается, что он обусловлен повреждением митохондрий, как думал

Варбург[3]. По большому счету, он и не показывает принципиальной разницы между раковыми и нормальными клетками – только невероятную способность всех клеток адаптироваться к своему состоянию. Теперь принято считать, что эффект Варбурга создается ферментом под названием Tumor M2-PK[4]. Он не обнаруживается в большинстве здоровых клеток, но вырабатывается, когда необходимо быстрое деление клеток, например в процессе лечения ран.

Эффект Варбурга – один из результатов, а не одна из причин рака. И хотя этот эффект редко наблюдается в нормальных человеческих клетках, иногда он может проявиться, если необходима их быстрая репликация.

Раковые клетки воруют механизмы нормальных клеток, чтобы жадно расти и превращаться в искаженные версии самих себя. Настоящая причина, по которой они используют гликолиз, сложна и не до конца ясна. Наше понимание метаболизма главным образом основано на исследовании непролиферирующих клеток. По мере накопления знаний о быстром клеточном росте становится понятно, что зачастую гликолиз может быть выбран даже при высоком содержании кислорода в окружении клетки.

Гликолиз может быть менее эффективен для производства энергии, но при делении клеток глюкоза используется и как строительный элемент для создания других клеточных компонентов, таких как жиры и аминокислоты. А если учитывать эту возможность, гликолиз становится даже более эффективной системой. Понятно, почему его любят раковые клетки.

В этой области еще много неопределенности, и исследования продолжаются. Но одно ясно наверняка: лишая организм глюкозы, мы не остановим рост рака. Чтобы обеспечивать свою работу, наш организм заботливо поддерживает уровень глюкозы в крови на одном и том же уровне. Когда углеводов поступает недостаточно, он синтезирует глюкозу из других питательных веществ. Если мы изменим уровень потребления глюкозы или углеводов из пищи, раковые клетки все равно будут получать и то и другое в прежнем количестве.

Исследователь рака доктор Дэвид Роберт Граймз поясняет:

> «Как и все клетки человеческого тела, раковые клетки потребляют глюкозу. Но идея, что вы можете лишить рак питания, отказавшись от сахара, в корне неверна. Для начала, рак неразборчив относительно источников глюкозы. Все углеводы распадаются на глюкозу, которая нужна нашим клеткам, чтобы выжить. Отказываясь от еды, содержащей сахар, вы не обманете

систему и не вылечитесь от рака. Подозреваю, что причина, по которой этот миф так живуч, в том, что он таит в себе слабый отблеск правды. Вот только эта правда грубейшим образом искажена. Хороший диетический совет – ограничить потребление снеков и напитков с сахаром. Но этот совет в пересказе превратился в полную чушь».

Диета с низким содержанием углеводов может подвергнуть наш организм стрессу и подавить наши естественные механизмы восстановления, когда они нужнее всего. Единственный надежный способ заморить голодом раковые клетки – заморить голодом все ваши клетки, а это совсем неразумно, если вы проходите лечение от рака. Химиотерапия порой оказывается неприятным и трудным предприятием. Лишать тело основного топлива, когда оно подвергается такой химической атаке, опасно.

Диетолог Кэтрин Коллинз называет лучшую стратегию:

> «В случае с диетой для онкологических пациентов основная задача состоит в том, чтобы поддерживать организм в хорошем состоянии, пока идет лечение от рака. Главное – это оптимизировать здоровье, иммунную систему и питание для других клеток. Низкоуглеводные диеты не помогут этого добиться. Уровень сахара в крови поддерживается вне зависимости от диеты, так что ограничение углеводов никакой пользы не приносит. Доказано, что разнообразная „средиземноморская“ диета обеспечивает наилучшую, наиболее полную питательную поддержку и для профилактики рака, и для сокращения риска его повторного возникновения. Зачастую у пациента возникают проблемы с питанием. Нужно повышать вариативность диеты, а не ограничивать потребление продуктов».

Доктор Эмма Смит из организации *Cancer Research UK* много писала на эту тему. Она говорит:

> «Раковые клетки, по сравнению с нормальными, вырабатывают энергию иначе, используют множество глюкозы. Но у них много возможностей, они даже продемонстрировали, что могут приспособиться получать пищу из жиров и белков. То, как раковые клетки добывают и используют энергию – важная область исследований, которые могут привести к лечению, нацеленному на эти метаболические

процессы».

Эффект Варбурга весьма распространен, но он не проявляется одинаково при любом виде рака. Некоторые опухоли демонстрируют его в полной мере, другие – в гораздо меньшей. В 10–40 % случаев эффект Варбурга и вовсе не наблюдается[5], так что, вопреки популярному убеждению, это определенно не общий механизм развития рака. Как и с другими псевдонаучными темами, когда дело доходит до эффекта Варбурга, совершается скачок от гипотезы к лечению. При этом проигнорирован ключевой этап – сбор клинических доказательств. Эффект Варбурга реален, но сахар кормит все клетки, а не только раковые. Рак – это искаженная версия нас самих, он питается и растет во многом так же, как наш организм. Именно поэтому с ним так тяжело бороться.

Боль ложной надежды

Ложные надежды ведут к трагедиям. В 2008 году, в возрасте 22 лет, Джесс Айнско узнала свой ужасный диагноз. На ее левой руке начали расти странные шишки, а биопсия показала, что они появились из-за эпителиоидной саркомы. Это очень редкая форма злокачественных опухолей. Она развивается медленно и не отвечает на большинство видов химио– и лучевой терапии. Врачи решили прибегнуть к изолированной перфузии конечности: в руке Джесс на время был создан собственный круг кровообращения, изолированный от организма, и была проведена высокодозная химиотерапия.

Поначалу результаты казались многообещающими, но, к несчастью, через год болезнь вернулась. Неиспробованным остался только один метод традиционного лечения – ампутация руки и плеча. Причем даже с этой мрачной перспективой все равно сохранялась вероятность, что саркома опять проявится. Для молодой женщины, перед которой открывались все возможные перспективы, мысль о том, что ее единственный шанс на спасение – обезображивающая операция, наверное, была невыносимой. Ей предстояло стать калекой, и все равно за дверью мог подстерегать монстр.

Должно быть, ей казалось, что мир рушится, и на каком-то этапе этого страшного пути Джесс стала винить в происходящем себя. До постановки диагноза она, по собственным словам, жила в Сиднее, работала онлайн-редактором журнала *Dolly*. Джесс говорила о том времени, что «жгла свечу с двух сторон, не

обращая внимания на то, как поступки могут сказаться на здоровье». В различных статьях приводились ее слова: «Я жила жизнью, полной излишеств, теряя связь с природой, и в конечном итоге это привело к тому, что в моем организме проявился рак». Когда единственным вариантом лечения стала разрушительная операция, Джесс решила повернуться к традиционной медицине спиной. Она поясняла:

> «Я решила взять на себя ответственность за свою болезнь и привести свое тело к оптимальному состоянию здоровья, чтобы оно могло само себя излечить. Для меня это было простым решением. Я стала думать, какие мои поступки могли способствовать болезни, а потом отказалась от них. Я переключила свой образ жизни с вечеринок, коктейлей и неправильной еды на морковный сок, кофейные клизмы и медитацию и стала активным участником своего лечения».

Джесс поверила, что причиной болезни стали некоторые аспекты ее образа жизни, и бросилась искать спасение, искать способы очистить себя, чтобы снова стать здоровой. И в тяжелый момент жизни, который привел к двойной трагедии, Джесс наткнулась на терапию Герзона. Она посчитала, что начала свое исцеляющее путешествие, и решила писать о своем опыте под ником Воин Велнес (*The Wellness Warrior*).

Джесс была молода, фотогенична, невероятно привлекательна, ее история завоевала множество сердец в Австралии и, будто по мановению волшебной палочки, открыла ей путь под свет софитов. Невозможно читать ее блог или смотреть видео, не поражаясь мужеству и позитивному настрою. Бренд *Wellness Warrior* быстро превратил Джесс в одну из главных австралийских звезд здоровья и процветания с собственными книгами, растущим вниманием медиа и продажей мерча – мощной машиной по производству денег.

Джесс часто повторяла, что вылечилась от рака, подразумевая победу над болезнью с помощью натуральных средств. Впоследствии она отказалась от этих утверждений. В 2010 году Айнско посетила медицинский центр в Мехико и стала ярым адептом терапии Герзона. Джесс рассказывала о том, как важно посещать одну из невероятно дорогих герзоновских клиник, чтобы вылечиться. В одном своем видео о терапии Герзона она сказала: «Нельзя выбирать легкие обходные пути. Система создана с помощью науки. Если вы чего-то не сделаете, терапия не сработает… Она лечит не выборочно, она лечит весь рак».

Сама Джесс легкие пути определенно не выбирала.

Продолжение терапии на дому означало, что каждый день на протяжении двух лет она выпивала 12 стаканов овощного сока, ставила четыре кофейные клизмы, употребляла ошеломляющее количество добавок и жила на очень скудной диете. Пожалуй, самое трагичное во всей этой истории то, что в разгар мучительного «лечения» она писала: «Одна мысль помогает мне проходить через терапию – мысль о том, как будет здорово, когда я ее закончу».

Все это время болезнь медленно прогрессировала. Даже когда Джесс видела признаки улучшения и была воодушевлена натуральными методами лечения, болезнь развивалась точно так же, как если бы никакого лечения не было вовсе.

Джесс поставили диагноз в 2008 году. Средняя выживаемость с такой формой саркомы без лечения составляет от пяти до десяти лет. В 2011 году в жизни Джесс произошел перелом. У ее мамы, Шэрин, был диагностирован рак груди. Вдохновленная видимым успехом Джесс с терапией Герзона, Шэрин отказалась от всех видов традиционного лечения. Отказалась от маммографии, биопсии, операции, химиотерапии и лучевой терапии, целиком положившись на метод Герзона с его кофейными клизмами и соковой диетой. Шэрин прожила еще два с половиной года, что примерно соответствует средней продолжительности жизни пациентов с раком груди, которые не проходят лечение. В конце 2013 года она пала жертвой болезни. Если бы Шэрин не отказалась от традиционного лечения, есть вероятность, что она была бы сейчас жива.

Сраженная смертью матери, Джесс почти перестала появляться перед публикой, а ее многочисленные поклонники заметили еще кое-что пугающее. На редких новых фотографиях и во время коротких выходов в свет Джесс как будто прятала свою левую руку. Это привело к подозрениям, что ее состояние ухудшилось. В 2014 году Джесс призналась, что действительно наметилось ухудшение и что опухоль прорвалась сквозь кожу. Было много сообщений о том, что Джесс, в отчаянной попытке продлить свою жизнь, вернулась к традиционному лечению. Но на самом деле с того момента, как она отказалась от традиционной медицины, надежда на спасение была невелика. В феврале 2015 года, через семь лет после постановки диагноза, Джесс Айнско умерла. Ей было всего 30 лет. Ее шансы на долгую жизнь после появления болезни нельзя считать высокими, но благодаря традиционному лечению средняя выживаемость для 72 % пациентов ее возраста с эпителиоидной саркомой составляет десять лет. У нее был бы шанс, и скорее всего, она была бы сейчас жива.

Главное чувство, которое я испытываю в связи с историей Джесс Айнско, – это чувство утраты. Невозможно даже представить силу ее страданий. Режим, которого она придерживалась в последние годы жизни, был очень жестким. Боль от потери кажется еще сильнее из-за тщетности этой жертвы. Джесс обладала мужеством, силой духа и волей к жизни, но для своей борьбы она выбрала неправильное оружие. Возможно, традиционная медицина позволила бы ей поведать нам еще более захватывающую историю. Но сильнее всего меня злит, что Джесс винила в своей болезни себя. С любой точки зрения она вела совершенно нормальную жизнь, пока в ее судьбе не произошел роковой поворот. Она не должна была чувствовать, будто ее болезнь – наказание за мнимые грехи. Как любой недуг, рак не подлежит моральному осуждению. Это жестокий несчастный случай, но современная медицина медленно начинает одерживать над такими несчастными случаями верх.

Настоящая цена ложных убеждений

Трудно подсчитать истинную цену несметных ложных убеждений, которые окружают связь между диетой и раком. Многие люди, страдающие от болезни, практикуют альтернативное лечение наряду с традиционным и зачастую несправедливо приписывают успехи и улучшения переменам в своем рационе, тогда как в реальности эффект дают проверенные лекарственные препараты.

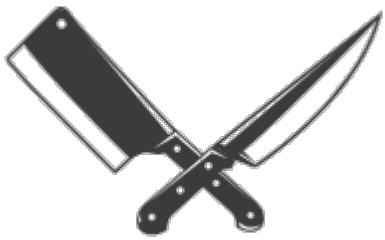
На сайте «Что за беда?» (What's the Harm?) описана судьба многочисленных жертв альтернативной медицины, включая несчастных людей вроде Шэрин Айнско, отказавшихся от традиционного лечения рака ради лечения неэффективного. На самом деле зачастую трудно сказать, каким был бы результат, если бы люди выбрали другой путь. Все имеют право выбора. Но в ушах каждого, кто ищет альтернативное диетическое лечение от такой серьезной болезни, как рак, должны звучать слова доктора Эммы Смит из организации *Cancer Research*: «Нет надежных доказательств того, что какой-либо тип специальной диеты может помочь в лечении или предотвращении рака». Это не предвзятое мнение представителей крупных фармацевтических фирм. Это общепринятое в научных кругах мнение серьезных независимых исследователей, основанное на многолетней работе. Ученые не любят делать однозначные заявления, но в этом случае все понятно. Доказательств нет.

Я твердо уверен в том, что каждый имеет право выбирать. Но

когда все варианты кажутся мучительными и трудными, как в случае с онкологическим диагнозом, мы уязвимы для необдуманного риска. Если вы разделяете эзотерические убеждения, если вы проходите детокс, чистку, лечитесь кристаллами, поддерживаете гомеопатию или используете непроверенные травяные средства, вы должны понимать, куда все это приводит. Если вы отвергаете традиционное лечение, не верите научным данным о питании и ищете ответы в древних «мудростях» – то же самое. Чем больше общество полагается на псевдонауку, тем выше опасность, что, услышав онкологический диагноз, кто-нибудь выберет путь, который лишит его жизни. Чем чаще мы пренебрегаем разумом, тем вероятнее, что новая отчаявшаяся жертва встретит свои последние дни, проходя через болезненное, унизительное лечение в тщетной надежде на выздоровление, лишенная достоинства, которое заслужила в своей мужественной борьбе.

Вот где лежит конечная точка пути, который начинается с тупого и бесполезного детокс-салата. На том конце маршрута – люди, утверждающие, что могут вылечить смертельно опасную болезнь морковным соком и клизмами, там клиники, вымогающие сбережения у людей на смертном одре. Отодвиньте свой суперсмузи, выбросите свои книги про велнес, закройте сайт о чистопитании и удалите его из истории поисковых запросов, отпишитесь от велнес-гуру, которые призывают вас забыть научные принципы. Сегодня все это выглядит невинно, но однажды в будущем, если ваши перспективы окажутся не такими светлыми, как сейчас, это может стоить вам больше, чем вы будете в состоянии заплатить.

Часть V
Сопротивление



19
Полуфабрикаты

Хорошо, когда есть что-то, с чем согласен каждый. Журналист Майкл Поллан, специализируется на теме питания:

> «Не ешьте то, что ваша прабабушка не признала бы едой». «Если это сделано из растения, ешьте это, если сделано на заводе – не ешьте».

Зоуи Харкомб, автор собственной диеты:

> «Чтобы победить ожирение, мы должны рекомендовать людям есть настоящую еду, которой нас обеспечивает планета, а не суррогатную еду, которой нас обеспечивают фабрики».

Тим Спектор, профессор генетической эпидемиологии:

> «Существует ли универсальный признак, который позволяет понять, вредна ли обработанная еда? – Если ваша прабабушка не распознала бы, что это еда, избегайте этого».

Джейми Оливер:

> «Уметь готовить – значит превращать все виды свежих ингредиентов в еду в соответствующий сезон, когда они в лучшей форме и доступнее всего! Готовить таким образом всегда дешевле и лучше, чем покупать обработанную еду».

Блогер Вани Хэри:

> «Я часто готовлю, чтобы быть уверенной в качестве своей еды. Я избегаю фастуда, рафинированного сахара, заводского мяса, еды, которая прошла тяжелую обработку, и ингредиентов, которые вызывают вопросы. Я люблю суперфуды, такие как семена конопли, семена чиа и киноа».

Если есть что-то, с чем согласится каждый, кто пишет о еде, каждый повар и каждый ЗОЖ-активист, так это то, что питаться обработанной, фабричной едой неправильно. Чтобы достичь

максимального здоровья, нужно сосредоточиться на настоящей, необработанной еде и выбросить фабричную вредную еду, сделавшую нас толстыми и больными. Неважно, кто вы – адепт чистопитания или эзотерический блогер, звездный шеф-повар или известный и часто публикующийся исследователь, как Тим Спектор, – идея одна на всех. Для полного здоровья нам нужно есть настоящую еду.

Популярность этого простого послания вполне понятна. Оно прекрасно сочетается с нашим желанием следовать бесхитростным правилам и кажется абсолютно разумным. Ясно же, что больными и разбитыми мы стали из-за современного питания. Очевидно, что железная поступь прогресса лишила нас чего-то чистого и прекрасного. Наши отношения с едой нарушены, и чтобы восстановить их, нам нужно вернуться в старые добрые времена, когда еда была простой, понятной и чистой. Нам нужно установить связь с природой, готовить настоящие продукты, вернуться к идеалам традиционной семьи, что сидит вокруг стола и наслаждается домашними блюдами, счастливая, еще не познавшая кризис здоровья современной эпохи.

Мало кто с этим поспорит. Натуропатам, чистопитателям, палеофрикам, любителям низкоуглеводной диеты с высоким содержанием жира, диетологам, исследователям питания и врачам – всем понятна идея, что нужно улучшать здоровье с помощью питания. А для этого надо выкинуть ненатуральное и обработанное. Готовить нужно самостоятельно, с нуля, используя местные, сезонные и настоящие ингредиенты.

Проблема с правилами

А вот теперь я потеряю популярность. Если мои взгляды на сахар и низкоуглеводные диеты вызвали у вас некоторый дискомфорт, то после этой главы вам наверняка захочется сбежать. В этой части книги я критикую убеждения многих людей, которых считаю своими героями, и, учитывая мой бэкграунд, готовлюсь к обвинениям в том, что мои слова проплачены. Я уверен, что, демонизируя обработанную и готовую еду, мы не только упрощаем и искажаем факты, мы еще и отдаляемся от людей, с которыми должны были бы объединиться. Очерняя фабричные продукты, мы делаем ту же самую ошибку, которая лежит в основе любого вывиха, связанного с питанием: мы пытаемся разделить еду на плохую и хорошую. При этом мы разрушаем наши отношения с едой.

Справедливости ради должен отметить, что я в этом вопросе – заинтересованная сторона. Я больше десяти лет работал поваром и занимался развитием производства в индустрии питания, создавал рецепты полуфабрикатов с добавленной стоимостью для ряда хорошо известных продовольственных брендов. Я люблю эту работу, потому что верю: продукты, над которыми я тружусь, составляют важную часть жизни людей, они могут подарить людям моменты наслаждения. Также я придерживаюсь совершенно не модной точки зрения – считаю, что когда речь заходит об улучшении диетического питания нации, мало у кого есть больше влияния, чем у представителей пищевой промышленности, и мало у кого больше возможностей выступить на стороне добра.

Хотя в мире питания лишь единицы придерживаются аналогичных взглядов, некоторым наблюдателям со стороны зацикленность на всем натуральном, местном и необработанном кажется любопытной. Стивен Пинкер, человек, осведомленный в большинстве вопросов, сказал:

> «В основном то, что я читаю про еду, нелогично и похоже на помесь хвастовства и примитивных откровений о чистоте, загрязнении и эссенциализме. Помимо прочего, нет такой категории в питании, как „обработанная еда“, а если придерживаться религии локаворства[28] и концепции food miles[29], так я никогда больше не смогу съесть апельсин».

В обширной и местами просто блестящей работе Майкла Поллана заложена странная ирония. В книге «В защиту питания. Манифест едока» он осуждает концепцию нутриционизма, доказывая, что многие современные западные общества зациклены на здоровье и сводят еду к изолированным элементам питания. Таким образом нарушаются отношения с едой. Во многом я с ним согласен, поскольку этот упрощенный подход, вне всякого сомнения, ведет к ограничивающим, завязанным на правилах диетам, а они мне отвратительны. Но во второй половине книги Поллан сам начинает прописывать правила питания, включая те два, что я процитировал в начале главы. Подтверждает его веру в питание по правилам и тот факт, что в 2009 году он опубликовал «Правила еды: Руководство едока» – список из 64 пунктов, которые должны помочь нам выбрать еду.

Многое в работе Поллана достойно восхищения, не в последнюю очередь то, что он приветствует кулинарные радости и хочет, чтобы люди выбирали еду, думая об удовольствии. Но когда дело доходит до правил в отношении еды, я с ним

совершенно не согласен. Простые утверждения вроде «Избегайте продуктов, содержащих ингредиенты, названия которых не сможет произнести третьеклассник» и «Избегайте ингредиентов, которые обычный человек не станет держать у себя в шкафу» кажутся безвредными и инстинктивно очень привлекательными. Но я уверен, что они обнажают глубокие предрассудки. Конечно, намерение тут простое – сделать навигацию по вселенной еды проще, но многих эти правила приведут к чувству вины и стыда из-за сделанного выбора.

Почти каждый, кто публично говорит о еде и здоровье, распространяет версию полплановской доктрины: ешьте натуральное, ешьте сезонное, готовьте сами с нуля, ешьте «настоящие» ингредиенты, избегайте обработанной дряни. Причина, по которой я прицепился именно к Майклу Поллану, в том, что, в отличие от многих, кого я раньше упоминал, он эрудированный и здравомыслящий комментатор, острый ум, который определенно взвешивает каждое свое слово. Но даже он соблазнился обманчивой идеей натуральности, верой в потерянный рай, где наши прабабушки лелеяли здоровье будущих поколений в идеальной гармонии с природой, планетой и свежими сезонными продуктами. И несмотря на неприятие «нутриционизма», он опубликовал книгу, состоящую из 64 правил, как надо жить.

Обработанная еда

Обработанной едой обычно называют любую еду, которая прошла через процесс, изменивший ее аромат, состав или срок годности. То есть обработанная еда включает в себя широкий спектр продуктов. От многих из них даже самые лицемерные ЗОЖ-блогеры не призовут нас отказаться: бобовые, фасоль, чечевица, киноа, рис, мука, безглютеновая мука, органическая безглютеновая мука, молоко, йогурт, паста, оливковое масло, нерафинированное оливковое масло, специи, высушенные травы, шоколад и кускус. Все они так или иначе обработаны. Все они не попадают под определение еды, которую стоит есть, по меркам Поллана, потому что прошли через фабрику.

Всем, кроме разве что безумных фанатов «необработанной» концепции, должно быть ясно, насколько неразумно или, если угодно, непрактично избегать любой такой еды. Иначе, чтобы поддерживать сбалансированную диету, вам придется тратить уйму времени на отжим масла, перемалывание муки, на сушку и консервацию различных ингредиентов. Проворачивая все это, вы

будете сами осуществлять обработку, но если вы против любой обработанной еды, это для вас неприемлемо.

Нарезка – это обработка, готовка – это обработка. Подогрев, охлаждение, сушка и соление – это обработка. Можно договориться до того, что и пережевывание – это обработка. Если вы фундаментально настроены против потребления обработанной пищи, вам надо найти еду, которую можно заглатывать сырой. Я бы сказал, что лучший выбор для вас в таком случае – вода. Если вы хотите пить необработанную воду, то удачи вам. Но вообще-то обработка воды – пожалуй, величайшая спасительная инновация в истории человечества.

О, слышу, как люди ропщут. Видите ли, когда они говорят, что надо избегать обработанной еды, они не имеют в виду чечевицу и кокосовое масло, они имеют в виду всякий обработанный мусор – вот от чего надо держаться подальше. Может быть, и так, и я сейчас не утверждаю, что любой ЗОЖ-блогер защищает потребление грязной воды из пруда. Но надо же где-то провести границу. Мы все едим обработанную еду. Вопрос в том, какая еда разрешена.

Как насчет консервов? С ними все нормально? Они морально приемлемы? Консервированные томаты обрабатывают с помощью нагревания (то есть пастеризуют), чтобы убить микробы, которые иначе их загрязнят и испортят. Это продлевает томатам жизнь и меняет их аромат, но это просто нагревание, так что никакой крамолы. Консервация томатов позволяет перевозить и продавать их по всему свету, и даже не в сезон они становятся доступны людям, которые иначе не могли бы ими насладиться. В томатах полно микроэлементов, есть только небольшой уровень образующегося естественным путем сахара, в них нет жира и, что еще важнее, они невероятно вкусные. В некоторых случаях аромат консервированных томатов лучше, чем аромат свежих. Естественно, консервированные томаты пройдут нашу проверку, даже противники обработанной и фабричной еды их одобрят. Это продукт, побывавший на фабрике, но мы можем есть его с удовольствием и без чувства вины.

Но что, если бы я сказал вам: для консервации в большинство томатов производители кладут регулятор кислотности 2-гидроксипропан-1,2,3-трикарбоновую кислоту, химическую добавку, название которой трудно произнести большинству третьеклассников. Это все еще нормально? Нормально, что производители берут совершенно натуральный продукт, добавляют в него химикаты, подвергают риску загрязнения токсинами, помещая в консервную банку, и обрабатывают настолько, что срок его хранения достигает полутора-двух лет?

Если принять эту точку зрения, возможно, консервированные томаты – отвратительный и бесполезный франкенфуд[30], которому не место в нашем рационе.

Может, камень преткновения – это «ультраобработанные продукты»? Может, это их нам надо избегать? Ультраобработанные продукты вольно определяют как любую упакованную еду, содержащую несколько ингредиентов, включая вещества, которые обычно не используют в приготовлении пищи. Повторюсь, определение очень вольное и, скорее всего, подразумевает ряд продуктов низкой питательной ценности. Но разумно ли считать всю еду из этой категории неприемлемой? Что мы вообще хотим сказать такой грубой классификацией? Что баночка соуса для пасты вредна для нашего здоровья? Что мы никогда и ни за что не должны покушаться на шоколадку или на пакетик чипсов, потому что они «ненатуральные»? Что нам не следует есть в ресторанах? Что нельзя позволить себе даже ломоть хлеба?

Каждый день мы получаем тысячи разных химических элементов из еды. Вся еда состоит из химических элементов с непроизносимыми названиями. Если комбинация химических элементов берет свое начало в натуральном источнике, это еще не наделяет ее магическими целительными силами и не обеспечивает нам полную безопасность. Когда всевозможные элементы крутятся в нашей пищеварительной системе, организм понятия не имеет: вот эти молекулы 2-гидроксипропана-1,2,3-трикарбоновой кислоты – их на фабрике добавили, чтобы продлить срок хранения соуса для пасты, или они родом из выжатого лимонного сока, в составе которого этот химический элемент известен как лимонная кислота.

Польза еды определяется ее химическим составом, а не магической историей происхождения. Не существует никакой волшебной натуральности, которая автоматически делает домашнюю еду (или обработанную дома еду) более здоровой, чем еда, сделанная на фабрике.

По своему основному определению, фрукты, овощи и мясо – это сложная комбинация различных химических субстанций, это результат случайного течения эволюции, а не какая-то волшебная задумка природы. У природы нет мудрости. Она хаотичная, странная и никем не управляемая. Широкий спектр ядов, с которыми мы можем столкнуться, включая самые вредные, появляется в результате естественных процессов. Нас может беспокоить еда, сделанная на фабрике, но питательная ценность и польза не определяются зданием, в котором она побывала, или размером компании, которая ее разработала.

Придумывая произвольные правила питания, основанные на истории создания еды, мы занимаемся морализаторством: оцениваем выбор продуктов по моральным критериям. А когда мы так поступаем, на кону – стыд, отчуждение и вред. Правда в том, что сейчас продуктовое снабжение безопаснее, чем когда-либо. Загрязнений меньше, случаев отравления меньше, гораздо меньше проблем со здоровьем, обусловленных едой, чем когда бы то ни было в истории.

Если бы мы заглянули к своим прабабушкам на обед, мы бы увидели людей, перебивающихся скудной, несбалансированной пищей, сопряженной с такими рисками, что отравление кониной на этом фоне – просто пижамная вечеринка. Наверное, большинство наших прабабушек жили в первой половине XX века. В то время в рационе жителей США и Великобритании в основном преобладали крахмал и мясо, более 50 % калорий потреблялись из хлеба. Концепцию витаминов понимали еще плохо, а это значит, что процветали болезни, связанные с их дефицитом. Не хватало проверок безопасности и осведомленности, а значит, желудочно-кишечные расстройства были гораздо больше распространены, чем сегодня, и вероятность того, что они приведут к серьезным последствиям, была выше. Не было холодной цепи в хранении и транспортировке продуктов, а значит, свежие фрукты, овощи, молоко и яйца были в дефиците, а в какие-то периоды фактически недоступны. Наши прабабушки ожидали, что проживут примерно две трети от тех лет, которые проживаем мы, а нам это удается во многом потому, что осведомленность в вопросах здоровья и питания выросла, повысилась безопасность, целостность процесса снабжения, индустриальные процессы сделали нашу жизнь легче, здоровее и богаче. Как ни крути, золотой век – это сейчас, но мы все равно убеждены, что с нами что-то не так. Почему?

Когда говорят о токсинах и палеолите, современность обычно ругают на чем свет стоит. Мы склонны идеализировать прошлое; старея, мы путаем наш собственный биологический спад с упадком всего мира. А еще мы верим в мудрость природы. В конце концов, природа создала нечто настолько волшебное и прекрасное, как человеческий мозг – возможно, самое сложное устройство во Вселенной. Даже самому продвинутому инженеру такое не под силу. Конечно, природа должна быть мудра, и наверняка она лучше, чем мы, разбирается в том, что здоровое, а что нет.

Сидни Скотт – исследователь, работает вместе с Полом Розиным в Пенсильванском университете и изучает предпочтение, которое люди отдают натуральным продуктам:

> «Многие думают, что природа хорошая, добродетельная, нежная – говорит она. – Особенно популярно мнение, что природа безопасна. У некоторых из этих утверждений может быть религиозное основание: природа – творение Бога, а потому она священна, хороша, и наш долг ее защищать. Некоторые убеждения могут быть связаны с восприятием природы как чего-то знакомого, чего-то, с чем человек взаимодействовал на протяжении веков, потому она кажется „понятной“ и „безопасной“».

Концепция добродетельной и священной природы восходит к романтизму, к идеализации мира природы, к вере в ее чистоту и доброту. Вот почему работа Чарльза Дарвина и Альфреда Рассела Уоллеса о естественном отборе имела такую сокрушительную силу, так расколола общество – она обнажила истинное лицо природы, поведала о боли, голоде и отчаянии в битве за выживание.

Когда в 1828 году немецкий химик Фридрих Вёлер впервые синтезировал мочевину, этот вроде бы простой эксперимент бросил вызов нашему пониманию мира природы и религиозной вере. До тех пор считалось, что живые организмы наделены неким природным «витализмом» – мистическим качеством, которое отличало их от химикатов, сделанных человеком. Но Вёлеру удалось синтезировать мочевину, «натуральную» субстанцию, из неорганической соли. Тем самым он доказал, что все живое, в общем-то, – не больше чем мешок с химическими элементами, которые взаимодействуют, меняются и превращаются в отходы. Работа Вёлера давала надежду, что в будущем все процессы, присущие живым существам, можно будет повторить в пробирке. Так открылась новая возможность: возможность того, что единственная мистика в жизни – это огромная химическая сложность. Различие между «натуральным» и «химическим» было определено как сугубо концептуальное, сформированное нашим сознанием, чтобы скрыть механическую и кажущуюся бесцельной природу жизни.

Несмотря на сделанный нами шаг вперед, это различие все еще живет в умах, равно как и идеализация природы. Даже те, кто не придерживаются религиозных убеждений, видят в ее мире что-то божественное. Он кажется продуманным и совершенным, хотя на самом деле существует благодаря серии случайных генетических мутаций. Эти мутации могут вносить полезные перемены в работу нашего тела, а могут провоцировать рак. Мы воображаем, что натуральная еда «чистая», но она совершенно не

такая. Единственное, что мы потребляем в чистом виде, – это вода, сахар и соль, причем их мы очистили своими же руками. Природа не чиста, не совершенна и поэтому прекрасна, но она не создана ради нас. Мы выросли, чтобы существовать среди нее, и с тех пор как появилось человечество, наше процветание зависит от способности манипулировать природой, чтобы получить питание. Сидни Скотт уверена: «Когда мы отделены от природы, как многие современные западные общества, она кажется нам идеальной. Но если бы мы боролись с ней каждый день, как в прошедшие века, нашим идеалом был бы технический прогресс».

Работа Сидни также посвящена природе так называемых священных ценностей[1]. Они не имеют научной подоплеки и обычно включают в себя отвращение к сексу, определенной еде или насилию над телом. Когда мы боимся, что нечто «неестественное» попадает в организм и отравляет его, это оскорбляет наши самые глубокие ценности. Мы начинаем демонизировать совершенно здоровую еду, основываясь на совершенно необоснованных опасениях. Мы верим, что фабрика каким-то образом загрязняет пищу чем-то неестественным, а значит, оскорбляет мудрость природы и разрушает часть ее добродетели. Мы боимся прогресса, боимся химикатов и используем эмоциональные обороты, такие как «франкенфуд» и «суррогатная еда», чтобы распространить свои «священные ценности» по всему миру.

Странный союз

Больше всего мы боимся прогресса, боимся безжалостной поступи времени, и когда оно разрушает наше тело и разум, мы ошибочно принимаем собственное старение за мировую катастрофу. Мы скучаем по воображаемым прошлым временам, когда все было чистым. Современность воспринимается нами как неизбежное бедствие, но такой взгляд имеет мало отношения к реальности. Мы отказываемся верить, что золотая эпоха – это сегодня, что сегодня все лучше, чем когда бы то ни было. Да, ситуация не идеальна, но представители любого общества, существовавшего в прошлом, с радостью поменялись бы жизнью с теми, кто живет в нынешнем развитом мире.

В левой части политического спектра проблема негативного отношения к обработанной и готовой еде видится как проблема корпоративной коррупции, как отравление мира ради ненасытной жажды прибыли и роста. Производителей изображают как силы невыразимого зла, которые делают нас жирными и больными,

жадно набивают свои карманы за наш счет. Левые скучают по прошлому, когда малый бизнес и скромные фермы удовлетворяли наши требования к еде, когда простые кустарные производства делали красивые товары с любовью, заботой и личным вниманием.

Но и правые выступают против обработанной еды. Для одних обработка еды – преступление против божьего творения, против красоты и чистоты природы, вмешательство в процессы, которые мы не понимаем. Другие руководствуются простым желанием вернуться в старые добрые времена, во времена наших предков, когда царили чистота и консервативные ценности. Когда селфи-палки, джинсы с низкой посадкой и смартфоны еще не успели разрушить мир. Когда мужчины были мужчинами, а женщины знали, что их место на кухне. Когда комфорт и модернизация еще не освободили женщин для более полной и насыщенной жизни.

Полуфабрикаты помогли женщинам вырваться из рабства, избавили их от временны́х и когнитивных затрат, которые требуются для создания бесконечных домашних блюд с нуля. Обработанная еда быстрого приготовления подарила женщинам свободу, и каждый раз, когда мы критикуем тех, кто ее выбирает, мы демонстрируем свое желание вытащить женщин с работы и вернуть обратно на кухню. Мы показываем, что, по нашему мнению, там женщинам и место, а выбравших другой путь маркируем как ленивых, эгоистичных и пренебрегающих своими обязанностями. Сытная семейная еда, приготовленная мамой и съедаемая всей семьей, сидящей вокруг стола, стала символом добродетели, а отказ от такой еды подается как причина всех болезней общества. Кто не готовит, воспринимается как отступник. Но зачастую подобные требования попросту нереалистичны.

Левые и правые политические силы создают малопривлекательный союз, основанный на отношении к готовой еде, и этот союз обращает в свою веру здравомыслящих людей: уж если такие отчаянные противники достигли согласия, значит, они правы в своих убеждениях. Никто из выступающих за здоровую еду не решается выразить симпатию готовой еде – сделать это означает уйти слишком далеко от всеобщего консенсуса, совершить нечто неприемлемое. Но призыв всегда, во что бы то ни стало, готовить все блюда с нуля во имя здоровой пищи звучит совершенно нереалистично. За ним стоят неадекватные цели и ожидания, которые невозможно оправдать. Он создает вредные ассоциации, приписывает вину и стыд совершенно разумному выбору еды.

Бесполезный совет

Когда советы о здоровом питании слишком далеки от жизни, люди склонны их полностью игнорировать. Поэтому все эти завышенные требования, гонения на готовую еду и наставления о том, как важно готовить все с нуля из сезонных продуктов, глупы и бессмысленны. Люди заняты, в их жизни полно стресса, им нужно принимать тысячи сложных решений каждый день. Говорить им, что они должны готовить каждое блюдо от начала до конца самостоятельно – все равно что призывать их допрыгнуть до луны. Скажите молодой матери, которая живет отстойной жизнью в отстойной квартире, окруженная беднотой, наркотиками и криминалом, что если она будет готовить все с нуля, то станет по-настоящему здоровой. Она посмотрит на вас, как будто вы прилетели с Марса. Лучший ответ, на который вы можете рассчитывать: «Да мне плевать, моя жизнь все равно отстой».

Есть отдельные районы, маленькие городки и целые города, к населению которых приклеены ярлыки: «бесполезные», «ничтожные», «безнадежные». Попробуйте зайти к этим людям и сказать, что органическое мясо можно себе позволить, сократив расходы на некоторые развлечения и на пищевой мусор. Если мир повторяет вам, что ваша жизнь – отстой, в конце концов вы начинаете в это верить. То, что скудное питание может в долгосрочной перспективе повлиять на ваше здоровье – в конце списка вещей, о которых вы будете тревожиться. Если вы не знаете, как дотянуть до конца недели, тревога о потреблении насыщенных жиров и пищевых волокон отходит на второй план.

Каждый раз, когда мы демонизируем обработанную еду, каждый раз, когда мы называем готовую еду грязной и нечистой, каждый раз, когда мы говорим людям, что их выбор – полная фигня, что они убивают себя и своих детей, мы расширяем социальный разрыв. Мы стараемся насадить пищевые ценности среднего класса людям, которые этого не хотят; поступая так, мы оттесняем на обочину тех, кому больше всего нужна помощь.

Мне очень больно это признавать, но многие люди просто не заинтересованы в еде. Готовить из сырых ингредиентов может быть легко и просто профессиональному повару или тому, кто помешан на кулинарии, но для многих это стресс, сплошные сложности и никакого удовольствия. И дело не только во временны́х затратах. Есть блюда, которые готовятся быстро; досье любого звездного повара не может считаться полным, пока он не выпустит книгу под названием «По-настоящему быстрые рецепты» или что-то в этом роде. Но многим людям требуется совершить

большое усилие, чтобы поставить еду на стол. После тяжелого, напряженного дня у нас может остаться время на готовку, но порой подогреть пиццу оказывается проще. Это не тупо, не лишено логики и уж точно не аморально. Возможно, это позволит нам потратить время и силы на что-то более приятное и важное. Для некоторых жизнь заключается не только в еде. Есть много всего, что заслуживает внимания, что столь же питательно для души, как еда для желудка. Есть книжки, которые можно читать, фильмы, которые можно смотреть, игры, в которые можно играть, дистанции, которые можно пробежать. Верить, что у нас всегда будет время на готовку, – значит не понимать, что такое быть живым в современном мире.

Я пишу эти слова, сидя в «Макдоналдсе» светлым летним вечером в конце школьных каникул. Я смотрю на вереницу семей, которые от насыщенных дней возвращаются к обычной жизни – многие дети раздражены или капризничают, но все полны незабываемых радостных воспоминаний о хорошо проведенном времени. Они завершают свой день самой нездоровой из всех видов готовой еды: бургерами, картошкой фри и пересахаренными напитками. Они делают это ради удовольствия и потому что хотят наесться, ни о чем не думая. Они отказываются от более здоровой опции в виде еды, приготовленной с нуля, потому что воспоминания, которые они создают сегодня, гораздо важнее. Этот выбор не лишен логики, он имеет ценность. Готовая еда делает жизнь ярче, потому что освобождает людей и позволяет им жить так, как они хотят.

Ключ к улучшению качества жизни и к оздоровлению еды лежит в том, чтобы взаимодействовать с производителями, а не отмахиваться от них. У компаний, которые поставляют обработанную еду, огромные возможности для улучшения здоровья людей, но их все больше игнорируют и отпихивают в сторону. Когда органы здравоохранения начинают сотрудничать с индустрией питания, их тоже ругают, на чем свет стоит, обвиняя в сговоре с продажным и коварным противником. Но производители и продавцы еды имеют бóльшую власть, чем любой звездный шеф-повар, и могут помочь людям улучшить свой рацион. Они могут предложить разумные, реалистичные решения, которые вписываются в современную жизнь.

Конечно, пищевая индустрия не без греха, а за грехи надо отвечать. Но если бы хоть раз какой-нибудь шеф-повар или активист похвалил производителей еды за что-то хорошее, что они сделали, это заставило бы мое сердце петь. Я мечтаю о временах, когда активисты и представители пищепрома объединятся, будут с радостью хвалить друг друга за удачно

проделанную работу и смогут призвать друг друга к ответу, если кто-то из них сделает безосновательные утверждения. Только представьте себе, как бы это улучшило и облегчило жизнь.

Готовая еда и полуфабрикаты уже с нами, они полностью интегрированы в нашу жизнь, они ее разнообразят, приободряют нас и позволяют нам жить на полную катушку. Отказаться от них и от современности, которую они собой представляют, совершенно нереально. Связывать их с чувством вины и стыда, приписывать некие моральные качества тем, кто их выбирает, – опасный путь. В лучшем случае получится замкнутый круг вины, который подталкивает людей к негативному поведению. В худшем случае окончательно разрушатся отношения людей с едой.

И это приводит нас к восьмому правилу Разъяренного повара: **они будут идеализировать времена своих бабушек и прабабушек. Они будут говорить вам, что раньше было лучше.**

20
Наука и правда

Ученая Пэлтроу: Ладно, ваша взяла, Ученый Коломбо. Но ответьте мне на один вопрос. Как вы все поняли?

Ученый Коломбо: Знаете что, Ученая Пэлтроу? Я наблюдал за вами с самого начала, с самого первого раза, как увидел вас, – вы рассказывали про антиоксиданты. Вы были так уверены в себе. По моему опыту, человеку, который настолько уверен в себе, особенно если дело касается такой сложной темы, как антиоксиданты, есть что скрывать.

Ученая Пэлтроу: Но в этом нет смысла. Вы ведь тоже всегда уверены в себе.

Ученый Коломбо: Вовсе нет. Не верите – спросите мою жену. Я вечно свожу ее с ума. Иногда даже не сплю ночами – пытаюсь все расставить по местам у себя в голове. Меня вечно беспокоит «еще одна вещь».

Ученая Пэлтроу: Так не годится. Вам надо больше отдыхать. Посмотрите мои велнес-видео.

Ученый Коломбо: Не думаю, что это хорошая идея. Если бы всякие детали меня не беспокоили, я бы никогда не добрался до правды. И где бы мы с вами были?

Ученая Пэлтроу: Ну, я бы не села в научную тюрьму.

Ученый Коломбо: Пожалуй. А теперь пошли – пора.

Когда наука все правильно делает

Чарльз Таунс изменил нашу жизнь. В 1951 году в Колумбийском университете, изучая взаимодействие микроволнового излучения и молекул, он понял, что можно создать направленные пучки излучения. Многие ведущие физики того времени, даже Нильс Бор, отец-основатель квантовой теории, утверждали, что это невозможно, поскольку нарушает принцип неопределенности Гейзенберга. Многие другие утверждали, что это бесполезное занятие – цели достигнуть невероятно трудно, явного практического применения никакого. Мало кто ощущал потребность в микроволновом излучении в повседневной жизни.

Большинство из нас сдалось бы перед такой волной критики, особенно критики, высказанной солидными людьми, работающими в нашей области. Но Таунс был человеком решительным, на его счету были достижения в разработке

радиолокационных систем во время Второй мировой войны. Он был убежден, что концентрированные пучки излучения будут очень полезны для изучения структуры атомов и молекул, и решил продолжать свои труды. Таунс и его команда приступили к работе. В 1954 году, получив первые усиленные микроволны с помощью вынужденного излучения, они доказали, что Бор ошибался.

Похоже, у Таунса также был врожденный маркетинговый талант, а еще он очень любил цепляющие аббревиатуры, так что команда назвала свое детище MASER (усиление микроволн с помощью вынужденного излучения). Еще через несколько лет Таунс продемонстрировал, что теоретически то же самое можно сделать с видимым светом, придумав лазер.

Чарльз Таунс умер в 2015 году в возрасте 99 лет. В своей жизни он достиг многого, даже возглавил комитет по технологическим консультациям космической программы «Аполлон». Но в первую очередь мы должны быть ему благодарны за создание лазерной технологии. Научные прорывы, на самом деле, никогда не бывают работой одиночек, но есть веские аргументы, доказывающие, почему без Чарльза Таунса у нас не было бы лазеров. Технология и некоторые знания, необходимые для их разработки, существовали в 1930-е годы, но из-за практических трудностей, теоретических пробелов, а также из-за кажущейся бесполезности такой работы никто не был в ней заинтересован.

Развитие мазеров продвигалось благодаря желанию лучше понимать структуру атомов и молекул. Многим из нас то, что развивается только благодаря потребности что-то понять, может показаться бесполезным и непрактичным. Зачем тратить столько ресурсов на вещи, которые никогда не найдут применения в реальном мире? Зачем заморачиваться академическими исследованиями? Если они «академические», от них же не будет толку. Большинство из нас не заботит фундаментальная структура молекул и атомов, природа квантовых частиц или вынужденное излучение. Мало кто из нас на самом деле понимает, в чем смысл Большого адронного коллайдера, многие думают, что миллиарды, которые на него потрачены, стоило бы вложить во что-то, что принесло бы больше практической пользы. Но, к счастью, у таких людей, как Чарльз Таунс, есть любопытство и жгучее желание совершать открытия, забыть о практической стороне вопроса и стараться расширить наши знания.

Его недоброжелатели, особенно те, кто говорил, что его идеи не принесут пользы, жестоко ошибались. Лазеры принципиально важны для современной коммуникации, для передачи огромных

данных по оптоволоконным кабелям. Без них никогда бы не случилась революция коммуникаций. Каждый день мы взаимодействуем с огромными объемами данных, которые доставляются нам с невероятной четкостью и скоростью благодаря лазерным технологиям. Также их используют в геодезии, применяют для чтения штрихкодов, считывания информации с дисков, они важны в хирургии и инженерии, помогают делать голограммы, печатать, наносить гравировку, могут выполнять множество самых разных полезных задач. Всего через 65 лет после эксперимента Таунса в мире существуют сотни миллионов лазеров, и они важны практически для каждого аспекта нашей жизни. Для этих разносторонних технологий находятся все новые способы применения. А еще важнее, наверное, то, что они, как и задумал Таунс, участвуют в фундаментальных исследованиях, связанных с природой материи.

Сейчас по всему свету разрабатывается и используется целый ряд ультрамощных лазеров. Они помогут воссоздать ключевые события, происходящие при образовании звезд, и исследовать природу зарождающейся Вселенной. Эти лазеры сложны, строить их дорого, и кажется, что они не вносят осязаемого вклада в улучшение нашей повседневной жизни. Но каждый, кто критикует смысл и стоимость этой работы, должен помнить, что так же критиковали самого Таунса и его команду в 1951 году. Эти лазеры – на передовой в областях, где ведутся исследования, сулящие настоящий прорыв.

В науке полно подобных примеров, некоторые из них мы уже рассмотрели. Нильс Бор мог ошибаться относительно лазеров, но его работа, посвященная квантовой природе электронов, проделанная в начале XX века, имела ряд серьезных последствий через много лет, хотя изначально предусмотреть эти последствия было невозможно. Без его трудов у нас не было бы транзистора, без транзистора не было бы микрочипов, а без микрочипов не было бы компьютеров, интернета, смартфонов, *YouTube*, и мы не могли бы делиться забавными видео с котиками.

Можно привести и пример, который ближе к тематике этой книги. В начале 1980-х австралийские исследователи Барри Маршалл и Робин Уоррен благодаря эпидемиологическим исследованиям убедились, что бактерия *Helicobacter pylori* вызывает пептические язвы и гастрит. Научное сообщество высмеяло это утверждение: ученые были едины во мнении, что язвы и гастрит – это болезни образа жизни, а бактериям не выжить в кислотной среде желудка. Ждать поддержки было неоткуда, и тогда Маршалл решил выпить целую чашку Петри, наполненную этими бактериями. Через несколько дней у него

появилась рвота и симптомы гастрита. Он сам себя вылечил антибиотиками. Этот эксперимент произвел революцию в мировой медицине и облегчил страдания миллионов людей.

Важность неудач

На протяжении этой книги я время от времени критиковал мир науки о питании за увлеченность редукционистскими экспериментами, которые мало что дают для понимания общей картины и принятия решений относительно еды; за высокомерие и предвзятость академиков, за неспособность к последовательному изложению фактов, за бесполезные сенсационные заголовки, которые переоценивают значение отдельных работ и только сбивают публику с толку. Но факт остается фактом – наука проделывает огромную работу, важную для человечества.

На каждого Чарльза Таунса найдется еще тысяча людей, которые трудятся так же много, так же самоотверженно, но их не ждет блестящий финал. Открытий, меняющих мир, не много, но они были бы невозможны без гудящего улья научных умов. Многочисленные безрезультатные эксперименты ни к чему не приведут. Подавляющее большинство ученых состарятся, так и не получив Нобелевскую премию и не сделав потрясающий научный прорыв; их имена не впишут в историю. Но эти «неудачи» на самом деле вовсе не неудачи. Они вносят такой же вклад в прогресс, как работы Таунса, Бора, Маршалла или Уоррена, – они исследуют все возможные пути и помогают другим найти правильную дорогу к успеху. Невозможно предсказать, где произойдет следующее открытие, меняющее мир. Мы просто должны доверять процессу, поскольку время от времени он приносит результат.

Я всегда буду осуждать тех, кто строит дикие инсинуации, переносит результаты из пробирки на весь реальный мир. Но это не значит, что эксперименты, на которые эти люди ссылаются, не имеют ценности. Первоначальные наблюдения Александра Флеминга были сделаны в чашке Петри, но благодаря им изменился мир. Многие другие наблюдения *in vitro* мало что изменят, лишь единицы изменят мир, но они подтолкнут человеческие знания чуть дальше, а значит, приблизят нас к следующему прорыву.

Если вы действительно хотите понять, как опознать плохую науку, есть одно простое правило, которое превосходит все остальные, приведенные в этой книге. Простейший способ

обнаружить фальшивых пророков – приглядеться к ним: если они на сто процентов уверены в себе, значит, точно фальшивые. Настоящего ученого определяют не звания, не индекс цитирования и даже не потрясающие открытия. Настоящий ученый – тот, кто уверен в ограниченности своего знания. Он всегда будет сомневаться, всегда будет задавать вопросы, его всегда будет беспокоить «еще одна вещь». Все, кто говорят вам, что знают, что уверены, что не сомневаются, либо невежественны, либо нечестны. Когда прекращаются сомнения, заканчиваются наука и прогресс. Только тот, кто сомневается в общепринятом взгляде на порядок вещей, создаст лазер, придумает полупроводник или выпьет стакан бактерий.

Позор экспертам?

По мере того как повышается уровень образования и информация становится более доступной, растет поток упреков в адрес экспертов, отрицание общепринятых взглядов становится все более массовым явлением. Люди все чаще прислушиваются к аутсайдерам. Да, сомнения и несогласие – двигатель научного прогресса, но новый подход к информации сулит большую опасность. Научное сообщество всегда придерживалось консенсуса, а внутренние разногласия происходили вдали от публики. Сегодня они происходят на виду у всех мировых медиа, а точка зрения одиночек и фанатиков может получить такой же статус, как точка зрения всего научного истеблишмента. Разногласия случаются и на передовой науки, но нужно помнить, что она опирается на целый пласт тщательных экспериментов и надежных доказательств, на проверенные теории, которым мы можем доверять. Таунс был пионером по части лазеров, но он должен был понимать работы Эйнштейна и Бора, чтобы добиться этого. Маршалл и Уоррен бросили вызов многим идеям своих коллег, но их работа восходит к трудам Пастера.

Традиция стыдить экспертов – один из самых пагубных общественных трендов последнего времени. Он может нанести огромный вред. Сомневаться в науке – значит пренебречь всем, что она сделала для человека, игнорировать поразительный прогресс последних столетий. В конце концов, в том, что люди ставят под сомнение достижения науки, печатая свои слова на компьютере, подключенном к интернету через оптоволоконные кабели, заложена ирония. Глупо сомневаться в компетентности диетологов и исследователей в области питания, живя в мире, где работа этих специалистов изменила ожидаемую

продолжительность жизни, качество жизни и состояние здоровья. Стоит подумать об этом, прежде чем считаться с мнением тех, кто стыдит экспертов.

Нам нужны эксперты. Нужны, чтобы сверлить наши зубы, чинить ноутбуки, строить мосты, проводить операции. Мы не должны подходить к науке избирательно. Мы не должны считать, будто в каких-то областях мы сами имеем экспертное мнение – просто потому что инстинкт подсказывает, будто мы правы.

То, что результаты работы ученых в области питания кажутся менее осязаемыми, чем результаты работы инженеров, хирургов или программистов, не значит, что они менее важны. Ученые уже открыли способы обработки воды, а это спасло миллионы жизней. Наука о питании создала технологии консервации и хранения, позволяющие употреблять питательные продукты круглый год. Она изменила цепь продовольственного снабжения, избавив миллиарды людей от голода и жажды. Благодаря этому стало меньше катастрофических, тяжелых событий, которые так долго омрачали человеческие жизни. Наука открыла витамины, которые помогают осуществлять профилактику и лечение разрушительных болезней, основанных на витаминном дефиците. Она выделила инсулин, и люди, страдающие от диабета первого типа, теперь не умирают в детстве. Она разработала простую и эффективную пероральную регидратационную терапию от диареи, которая спасла миллионы жизней во всем мире. Она почти удвоила нашу ожидаемую продолжительность жизни за последние сто лет. Безумие говорить, что она в упадке.

Красота нашего невежества

Я не ученый. С каждым написанным мною словом можно поспорить, из-за того что у меня нет полномочий, докторской степени, опубликованных исследований. Я просто шеф-повар, который разрывается меж двух миров. Любовь к еде определила мою жизнь, страсть к науке наполняет мои мысли. Я очень мало помню из курса биохимии, но даже если бы помнил гораздо больше, наука так здорово продвинулась, что стала просто неузнаваемой. Но тот опыт зародил во мне понимание, каково это – быть ученым.

Как наука может продолжать менять мир в эпоху, когда доступ к информации совершенно изменился? Для многих областей это просто, но когда дело доходит до питания, начинаются огромные сложности. Чем меньше мы доверяем нашим экспертам и чем чаще полагаемся на быстрые ответы, тем

более мы уязвимы для фанатиков и шарлатанов. Ответственность лежит на нормальных людях, таких как мы с вами.

Пожалуй, одна из величайших научных инициатив всех времен, миссия «Аполлон» с высадкой на Луне, была вдохновлена речью Джона Кеннеди, которую он произнес в 1961 году на совместном заседании конгресса. Кеннеди рассказал о том, что многие в то время считали недостижимой целью. Его речь примечательна и вдохновляет по многим причинам, но, пожалуй, ключевые слова в ней – вот эти: «В самом буквальном смысле, это не один человек полетит на Луну. Если мы примем положительное решение, на Луну полетит целая нация: все мы должны работать, чтобы отправить туда человека».

Кеннеди вдохновил своей речью, потому что наделил каждого чувством ответственности за результат и чувством гордости за достижение. Высадка на Луну была не просто триумфом нескольких отважных людей и не просто успехом нескольких блестящих ученых. Успех миссии зависел от всей нации, возможно, даже от всего мира, который поддерживал это начинание. Если бы мир усомнился, есть ли в этом предприятии смысл, если бы народы противились этому, сомневаясь в словах экспертов и распространяя страх, миссия так бы и осталась невыполнимой.

На следующий год Кеннеди произнес речь перед тысячами слушателей на стадионе Райс. Он объяснил, почему поставил такую высокую цель:

> «Мы отплываем в это новое море, потому что в нем новые знания, которые нужно собрать, и новые права, которые нужно завоевать. Их необходимо завоевать и использовать ради всеобщего прогресса. Чем станет наука о космосе, ядерная наука, – силой добра или зла, зависит от человека».

Он продолжил словами:

> «Мы решили полететь на Луну в этом десятилетии и сделать многое другое не потому, что это легко, а потому, что это трудно, потому, что эта цель заставит нас собрать и оценить свои силы и умения, потому, что это вызов, который мы хотим принять, который мы не хотим откладывать; вызов, приняв который мы намерены победить».

Трудно представить современного политика, выступающего с подобной речью. Порой кажется, что за прошедшие годы мы

утратили понимание того, как развивается наука, и воспитали в себе нетерпимость ко всем, кто решил отплыть в море просто потому, что там могут быть новые знания, которые стоит собрать. В нас сильно желание получать быстрые финансовые преимущества и читать яркие газетные заголовки. Мы, эксперты, выращенные Гуглом, все время очерняем ученых, работу которых считаем непрактичной.

Человеческое тело поразительно сложно и никто не понимает его устройство полностью. Наши знания постоянно эволюционируют. Каких бы точек зрения мы ни придерживались относительно еды и здоровья, однажды все они в той или иной степени окажутся ошибочными. Настоящие ученые всегда будут принимать это, потому что они знают: наука, со всеми своими сомнениями и со всей своей неуверенностью, будет постоянно приближаться к истине. Мы должны помнить: уверенность обеспечивает хорошие продажи, но только сомнение может изменить мир. Это приводит нас к последнему правилу Разъяренного повара: **они будут говорить вам все это с большой уверенностью.**

21
Борьба с псевдонаукой

Если мнение широко распространено, это еще не значит, что оно не абсурдно до крайности. Напротив, ввиду глупости большинства представителей человечества, широко распространенное убеждение скорее окажется глупым, чем разумным.

Бертран Рассел

Ложь успеет облететь полсвета, прежде чем правда натянет штаны.

Об источнике этой цитаты ведутся споры, ее часто приписывают либо Марку Твену, либо Уинстону Черчиллю. Как бы то ни было, она слегка устарела: сегодня ложь может облететь мир 12 раз, прежде чем правда откроет глаза.

Борьба с псевдонаукой: извинение

Думаю, я мог совершить ужасную ошибку. Видите ли, когда дело доходит до борьбы с псевдонаукой и с ложными убеждениями, едва ли не самое важное – не привлекать внимания к мифам. В превосходном «Карманном справочнике разоблачителя» Джон Кук и Стефан Левандовски обобщают множество психологических исследований, чтобы создать простое, практичное руководство по снижению влияния мифов и ложных убеждений[1]. Они описывают ряд фактов, включая довольно удивительный: иногда, разоблачая мифы, можно подлить масла в огонь и привлечь к ним дополнительное внимание. Взаимодействие с идиотами может вовлечь их в споры,

а если инициаторы взаимодействия – академики или профессиональные медики, они могут невольно придать утверждениям идиотов легитимность. Если пишешь книгу о псевдонауке, ни за что нельзя выносить в названия глав конкретные мифы…

Упс…

…надо просто изложить основные факты, в правдивости которых вы уверены. Вместо того чтобы говорить «прививки не провоцируют аутизм», надо сказать «прививки безопасны, эффективны и предотвращают многие ужасные болезни». Также, разоблачая мифы, нужно воздерживаться от слишком подробных деталей и научной терминологии…

Ты хочешь сказать, от статистики.

…потому что простые глупости зачастую более привлекательны, чем запутанная реальность. Кроме того, нужно убедиться, что альтернативы, которые вы предлагаете, не слишком сложны, что они доступны, но что от них можно в случае необходимости отказаться. И самое главное: если вы хотите вытащить из человеческого сознания давнее убеждение, вы должны его чем-то заменить, чтобы не образовалось пробела. Неполной картине люди предпочитают картину неправильную, так что если ваши слова не объясняют всю реальность целиком, их, скорее всего, сбросят со счетов. Если у человека, не страдающего целиакией, ужасные боли в желудке, а когда он переключается на безглютеновую диету, наступает облегчение, недостаточно сказать, что он это придумал. Боли реальны, и облегчение тоже. Говорить, что человек фантазирует, или даже высмеивать его – контрпродуктивная стратегия. Вам нужно обеспечить простое альтернативное объяснение, но не в покровительственном тоне, при этом убедиться, что это не слишком сложное решение. Возьмем FODMAP[31]-чувствительность. FODMAP-диета требует серьезного обследования у диетолога по строгому плану. Чтобы выявить истинную причину проблемы, потребуется несколько месяцев. Это может привести человека обратно к его безглютеновой диете, которая «просто работает».

Сознательно или нет, псевдонаучные движения используют прорехи в научном консенсусе, так что ученым действительно необходимо сплотиться. Наиболее явно эту потребность демонстрируют споры вокруг причин ожирения. Если не прийти к взаимопониманию, верить будут всевозможным псевдонаучным краснобаям, которые путают россказни и научные доказательства и утверждают, что знают ответ. Как только появляются трещины в почве, там прорастают сорняки псевдонауки, и если позволить им

вырасти достаточно большими, они могут навеки задушить голос разума. Чистопитание, детокс, щелочная и палеодиета и много всего подобного проросло в трещинах, которые появились, пока академики спорили, не соглашались друг с другом и повторяли: «Это очень сложно».

Большая проблема

И вот тут лежит большая проблема. Наука должна обеспечить консенсус, хотя ее истинный двигатель – споры и несогласие. Миг, когда все научные голоса сольются в едином аккорде, будет концом прогресса. Требование, чтобы мир науки выступил единым фронтом, противоречит самой его сути. Как мы знаем благодаря Ученому Коломбо, науку всегда будет беспокоить «еще одна вещь».

Кроме того, от науки требуются четкие, исчерпывающие, простые ответы. Но если ответы вообще есть, то они зачастую пронизаны неопределенностью и полны сомнений. Чем больше изучают питание, тем глубже приходится копать, и новые области знаний обнажают свою огромную сложность. Если наука остается искренней и не вводит людей в заблуждение, она не может выдать четко сформулированные правила, которых так хочется нашим странно устроенным мозгам. Она может озвучивать мнения и вносить предложения, но она никогда не скажет: «Я точно знаю».

У псевдонауки есть огромное преимущество, поскольку она обращается к нашему инстинктивному мозгу и придумывает правила, которым легко следовать, не заморачиваясь на то, чтобы быть правой. Она с радостью делит все на белое и черное, хорошее и плохое, чистое и грязное. Наука не может и не должна что-либо из этого проделывать. Она в ловушке истины, которой вечно надо закрутить какую-нибудь сложную историю.

Что еще хуже, как мы уже говорили, отношение к еде может быть основано на «священных ценностях» – вещах, в которые безоговорочно верят и которые неуязвимы для доказательств[2]. Это значит, что сколько бы ни было контраргументов и контрдоказательств, люди свою веру не изменят. Широко рекомендуемые техники убеждения, такие как демонстрация четких аргументов или рекомендация доказанных альтернатив, тут просто не сработают.

Меняющийся мир информации

Когда мы что-то «немножко мониторим», как наш безглютеновый экспериментатор Джейми в начале этой книги, мы сами для себя открываем знания. В этот поиск могут закрасться предвзятости и неточности, тем более что поисковые системы и социальные сети адаптируются, чтобы показывать нам только те материалы, которые мы хотим видеть. Миллионы кусочков информации выкладываются в специфическом порядке, и если какой-то факт оказывается наверху списка, мы склонны верить, что он самый важный, самый релевантный и самый правдивый. Но этот порядок все больше связан с нашей историей поисковых запросов, с нашими лайками и интересами, чем с качеством доказательств. Нам кажется, что у нас есть право собственности на любой ответ, который мы нашли, мы относимся к нему гораздо внимательнее, чем к информации из пресс-релиза национальной службы здравоохранения и других серьезных инстанций.

Псевдонаука, теории заговоров и тому подобное процветает в нынешний информационный век, потому что самой несусветной ереси стало очень просто добраться до публики – этой ересью запросто делятся. Информация теперь чаще распространяется горизонтально, чем поступает от авторитетов, которым можно доверять. Процесс нашего поиска информации и взаимодействия с ней постоянно меняется, и странные убеждения становятся все более живучими. Интернет большой, в социальных сетях найдется убежище для закрытых сообществ единомышленников, и опасные ложные убеждения имеют возможность расти и процветать там абсолютно безо всякой проверки, что может сделать их невероятно вредоносными.

Проблема с медициной

Бывший натуропат Бритт Мари Хермс (мы с ней уже знакомы) долгие годы «лечила» пациентов, которые приходили к ней с реальными проблемами, серьезно влиявшими на их жизнь. Она говорит:

> «Натуропатия как бизнес-модель гораздо проще, чем традиционная медицинская практика. Значительная часть тренингов касается того, как развивать взаимоотношения с пациентами и предлагать им то, что кажется персональным уходом. Натуропаты не могут себе позволить нанимать персонал, но это значит, что пациентов не гоняют из кабинета в кабинет. Натуропат все делает сам, начиная со встречи пациента, продолжая

принятием важных решений и заканчивая назначением следующих визитов. Та к развиваются по-настоящему хорошие отношения. Сколько пациентов приходят с самопровозглашенными диагнозами вроде множественной химической чувствительности, хронической усталости или хронической болезни Лайма. Но становится ясно, что скрытой причиной их состояния может быть депрессия. Людям очень нравится личностный подход, который практикуется в натуропатии, то, что „лечение“ зачастую включает множество советов. Людям кажется, будто их услышали. Многие пациенты очень чувствительны к словам, что у них депрессия, пренебрежительно относятся к традиционной медицине. Поскольку психические проблемы стигматизируются, пациенты обращают внимание в первую очередь на физические симптомы, например на усталость. Таких пациентов и привлекает лечение у натуропатов».

Часть вины за это лежит на медицинском истеблишменте с его подходом «Диагностировал и бросил», о котором мы уже говорили, и с его пренебрежительным отношением к некоторым состояниям. Традиционная медицина плохо разбирается с неоднозначными ситуациями, когда нет четкого маршрута от врача общей практики к конкретному специалисту. По-настоящему квалифицированные профессионалы в области здравоохранения всегда будут в дефиците, не чета всяким натуропатам и «нутритерапевтам». Когда диетологи говорят, что доверять по части диеты и здоровья можно только им, они должны принять тот факт, что диетологов на свете недостаточно, и многие люди в конце концов предпочтут другой путь.

Чтобы борьба за истину была эффективной, мы также должны пересмотреть отношение к психическим болезням. Необходимо прекратить стигматизировать депрессию. Важно понимать, насколько изнуряющим состоянием она может быть, что если ею пренебречь, последствия могут оказаться разрушительными. Сложное отношение к еде и здоровью зачастую оказывается признаком этого состояния, и чем лучше мы будем понимать такую связь, тем большую помощь сможем оказать. Многие симптомы, которые ЗОЖ-блогеры обсуждают в связи с детоксом, щелочной диетой, чистопитанием, палеодиетой и диетой GAPS – это распространенные симптомы депрессии. Отчаявшись получить помощь, отказываясь принять свое состояние, люди рискуют сбиться с пути в поисках утешения. Предотвратить такой

поворот событий мы можем, только отказавшись от стигматизации, выводя страдающих депрессией людей из темноты и обеспечивая им честное, эффективное лечение. Если мы этого не сделаем, мы можем подтолкнуть их к псевдонауке, к созданию искаженных отношений с едой, к ограничительным диетам, болезни и страданию, и это в дополнение к тем проблемам, которые они уже испытывают.

Проклятье знания

Ситуацию усугубляет то, что многие ученые поражены проклятьем знания. Если вы играли в игру, когда надо отстучать ритм музыкального отрывка, чтобы другой человек угадал мелодию, вам будет понятна эта проблема. В рамках популярного эксперимента в 1990 году аспирантка Стэнфордского университета Элизабет Ньютон выяснила, что только в 2,5 % случаев отгадывающий правильно распознает песню. Но человек, который ее загадывает, верит, что это происходит в 50 % случаев. Когда музыка легко и непринужденно звучит у вас в голове, кажется очевидным, что именно ее вы и имеете в виду. Но тому, кто слышит только серию постукиваний, назвать правильный ответ практически невозможно. Это и есть проклятье знания.

Ученые скептически относятся к тому, что их аргументы ставят под сомнение из-за каких-то там эзотерических ЗОЖ-гуру, интернет-нутрициониcтов и знаменитостей, решивших ухватиться за тренд. Для ученого очевидна потребность в эксперименте, испытаниях, экспертной оценке, качественных доказательствах и репрезентативной выборке. Это мелодия, которая постоянно звучит у него в голове. Но ученым нужно понять, что эту мелодию слышат только они сами. Большинство из нас не только не понимают саму науку, большинство из нас не понимают даже ее метод, причины, по которым наука имеет над миром власть. Ученым, похоже, трудно принять, что нормальные люди предпочитают байки и простые правила и хотят верить в них, даже если они ошибочны.

Что делать?

Наука непригодна для трансляции лаконичных, четких сообщений и определяется в равной мере тем, что знает, и тем, чего не знает. Медицинский истеблишмент со всем своим давлением и всеми своими требованиями, сам того не ведая,

отталкивает многих людей, которые нуждаются в помощи, и отправляет их в распростертые объятья многочисленных шарлатанов. Тот способ, с помощью которого мы получаем информацию, заточен под рост и процветание ложных идей. Нас все активнее подталкивают к антинаучным убеждениям. Мы обречены, и фальшивые пророки определенно выиграют, втягивая нас в жестокие, ограничивающие и вредные отношения с едой. Это нанесет всем нам ущерб.

Спасибо, что прочитали *«Разъяренного повара»*. Конец.

Или нет. Я ничего не могу сделать с тем, как коммуницирует наука, и я понимаю, что для серьезных ученых взаимодействовать со всем этим диетическим безобразием, которое я описал в своей книге, значило бы его легализовать и вовлечь в дискуссию. Но это также означает, что крысы псевдонауки могут пускаться во все тяжкие, а в мире фрагментированной информации они опасны.

Что я могу делать, так это подшучивать над ними. Могу высмеивать их тупость. Ведь я не эксперт, я просто шеф. Вот она, истинная причина, по которой на свет появился Разъяренный повар. Это персонаж, придуманный с единственной целью – давать отпор. Я могу записывать его слова, но он не реален. Он продукт множества помощников, ученых, диетологов, людей, которые проверяют ссылки, людей, заинтересованных в том, чтобы расширить круг знаний и информации по теме. Разъяренный повар – просто маленькое орудие, созданное для борьбы с псевдонаукой в сфере питания. Он не заботится о том, чтобы использовать продуманные и осторожные техники развенчания мифов из руководства Кука и Левандовски – по целому ряду важных причин.

Я уверен, что ключ к вере в любое сообщение – это наше отношение к его автору. Иногда ученые, проклятые своим знанием и запятнанные историей научных прегрешений, могут показаться отстраненными, заносчивыми, потерявшими связь с реальностью. Разъяренный повар – всего лишь альтернативный голос, который может достучаться до небольшого количества людей. Его напыщенные речи, отягощенные ругательствами, его извращенное чувство юмора, его немодное уважение к научному консенсусу и посланиям органов общественного здравоохранения, его отвращение к когнитивной легкости и самодостаточным знаменитостям – все это кому-то подойдет, все это прорвется через поток чуши и образует крохотный оазис смысла.

Мне много пишут. Большинство сообщений не особенно вежливые, но время от времени встречаешь трогательные

комментарий, которые заставляют задуматься.

Вот некоторые из них:

> «Каждый раз, когда я съедаю кусочек пиццы, откусываю печенье или употребляю в пищу что-то из пугающей семейки молочных продуктов, я чувствую, как на меня обрушиваются страшные чувства вины и стыда. Я веду ежедневную битву за любовь к еде… Но однажды я наткнулась на ваши тирады – ваши фантастические, наполненные юмором, яростью и проклятьями тирады. И я сделала глубокий вдох, потому что вы говорите вещи, которые я так отчаянно хотела услышать долгое время, которые чувствовала глубоко внутри себя, но которые мне было так страшно принять. Сделать это означало исключить себя из мира, частью которого я была так долго. Это значило также обретение радости от еды, а не навязчивую потребность ставить здоровье превыше вкуса. Я просто хотела сказать вам спасибо, потому что мне давно не дышалось так легко».

Вот еще один мой единомышленник и его слова в ответ на мой пост о чистопитании:

> «Однажды мы здорово ошиблись, раз пришли к обществу, где такая страшная, мощная и тяжелая проблема существует, но повсеместно игнорируется. И ситуация становится все хуже и будет ухудшаться, пока что-то не изменится. Спасибо за ваш вклад в эти перемены».

А вот ответ на публикацию о расстройствах пищевого поведения:

> «Недавно меня протестировали на пищевую непереносимость и, к моей радости, выдали длинный список того, что мне есть не надо. Ура, наконец-то у меня появились оправдания! Но тут, очень вовремя, мне попался на глаза ваш пост, и здравый смысл стукнул меня по лбу. За это я вас и благодарю».

Неплохо для реакции на воображаемого шеф-повара, который говорит с голосом в своей голове. Может быть, Разъяренный повар подойдет не многим, его голос (или голоса), возможно, будет услышан одним-двумя людьми. Но причина, по которой он занимает такое важное место в моей жизни, – он вносит

крошечные изменения в чью-то реальность, он избавляет от некоторого смятения и разоблачает кое-какую ложь. Когда гуру всяческой ереси о питании вынуждены спорить с воображаемым поваром, они показывают, какие они на самом деле: смешные, нелепые, глупые и неправые.

Но Разъяренному повару не достучаться до всех. Ему нужна ваша помощь, чтобы вести ту же битву разными способами. Если убедить тысячу людей прокричать одно и то же разными голосами, шансы, что мы сдержим натиск диетической ереси, возрастут. Нам нужны сильные, страстные единомышленники во всех видах медиа, которые смогут охватить каждую возрастную и демографическую группу. Социальный опыт стимулирует успех дурацких диет, но социальный опыт сможет их и разрушить.

Как преподавать науку

Как это должно происходить? Возможно, науку в школе не надо представлять как список фактов. Вы ведь не преподаете искусство, просто зачитывая информацию о картине. Наука – это глубокие и интересные вещи, открытия, поиск, истины и доказательства. Наука должна учить детей сомневаться, задавать вопросы и понимать мудрость осознания собственного невежества.

Конечно, факты важны, но результатом преподавания науки в школе должно быть не то, что дети знают про фотосинтез, термодинамику и полупроницаемые мембраны. Надо постараться научить детей понимать, что корреляция – это не всегда причинно-следственная связь, что байки – это не доказательства, что теория – это не то, что пришло вам в голову в пабе, что интересные результаты зачастую оказываются неправильными. Научное образование должно научить нас, что такое регрессия к среднему значению и как легко она может нас одурачить. Оно должно объяснить, насколько мы тяготеем к тому, чтобы искать закономерности в случайностях, насколько мы склонны придерживаться правил, как нам нравится определенность и как наш инстинктивный мозг направляет множество из принимаемых нами решений. Оно должно сформировать взрослых, которые достаточно умны, чтобы видеть, как их перспективы ограничивают, понимать, что их могут дурачить. Нас должны учить думать и учить тому, как думать. Наука должна тратить больше времени на объяснения, как наш мозг может заманить нас в дебри ложных убеждений, рассказывать, как научный метод с этим справляется и меняет мир.

Факты, установленные наукой, всегда будут меняться, порой фундаментально, но то, как она работает, принципы, делающие ее неизменной и величайшей силой прогресса, останутся прежними. Если преподавать это хорошо, знания и навыки останутся с нами на всю жизнь и сделают нас сильнее. Если мы правильно их поймем, появятся новые голоса. Будет много умных, красноречивых людей, которые знают, как распознать шарлатанов при первом же их появлении. Голоса этих людей будут сильнее, они убедят своих друзей, они будут настолько убедительны, что любой шарлатан вызовет сомнения.

Если в любое научное образование будет заложено понимание доказательств, если желание задавать вопросы и сомневаться будут прививать в школе, если можно будет говорить о том, что понимание пробелов в собственных знаниях – это и есть истинная мера ума, тогда, возможно, ересь не одержит над нами верх. Вместе мы зажжем яркий свет, и крысы псевдонауки разбегутся, чтобы спрятаться во тьме.

Эпилог

Дураки и фанатики всегда очень уверены в себе. Мудрые же люди, напротив, полны сомнений.

Бертран Рассел

Спасибо, что вы все еще со мной. В самом начале книги я сказал, что вы не найдете здесь секрета здорового питания. Я старался не перебарщивать с советами в отношении еды, чтобы не начать проповедовать собственные убеждения, основанные на моих личных пристрастиях. Но также в начале книги я говорил, что мы не можем питаться чем угодно безнаказанно, поскольку существуют четкие связи между рационом и здоровьем. В этой последней части книги я хотел бы поделиться с вами тем, что знаю о здоровом питании. Не беспокойтесь, это не займет много времени.

Хоть я и написал целую книжку без единого рецепта, я все-таки профессиональный повар с более чем двадцатилетним стажем, и мной все это время руководила любовь к еде и ее приготовлению. Но как бы мне ни нравилось делиться своей страстью, я уверен, что в мире и так предостаточно кулинарных книг. Мне никогда не хотелось добавить к ним еще одну. Кроме того, боюсь, что если бы я когда-нибудь написал книгу рецептов, издатель попросил бы меня включить в нее главу, в которой я объясняю свою философию еды. И в этот момент мне пришлось бы его своей книжкой стукнуть.

Как бы то ни было, появление этой книги обусловлено моей страстью к еде. Наши отношения с едой невероятно важны. Во многих смыслах они определяют, что значит быть человеком. Мне всегда очень хотелось, чтобы отношения других людей с едой были настолько же радостными, как мои собственные. Если вы можете испытывать удовольствие от чего-то, что вам необходимо делать несколько раз на дню, это обогащает вашу жизнь, делает ее более полной. Я работаю шеф-поваром, потому что хочу помочь людям наслаждаться едой и таким образом, понемногу, улучшать качество их жизни. То же самое желание заставило меня написать эту книгу, расквитаться с кое-какой ересью, наводняющей мир питания. Возможно, это позволит людям чуть больше радоваться каждому новому блюду.

Хорошая еда – это удовольствие, баланс, она создает прекрасные воспоминания. Это замечательный способ украсить

самые важные моменты нашей жизни, добавить богатство вкуса и текстуру к драгоценным мгновениям. Определяя химические элементы, из которых состоит наша еда, маркируя продукты питания как хорошие, аморальные, грязные или чистые, мы ломаем свои отношения с едой, связываем свой выбор с чувством вины и стыда и все больше отдаляемся от разумных, сбалансированных связей. Мы должны понять, что когда дело доходит до нашей еды, контроль и ограничения – совсем не то, что нам нужно. Позитивные отношения с едой складываются, когда мы принимаем ее многообразие и достигаем баланса. Радость, которую мы можем испытать от еды и ее приготовления, гораздо мощнее любых антиоксидантов и фитохимикалий и может сделать для нашего здоровья и благополучия гораздо больше, чем они. Выбор в пользу скудных диет делается не когда людьми руководят гедонизм и удовольствие, а когда они едят, не задумываясь о своем питании. Если мы по-настоящему любим пищу, которую едим, с нами такого не случится.

Капитан Наука, моя верная соратница и поставщица ссылок на исследования, однажды сказала мне кое-что очень мудрое о питании. Она посвятила годы своей жизни изучению диетологии и биологических наук, провела многочисленные редукционистские эксперименты, которые превалируют в этом поле, и в конце концов пришла к заключению: «Чем больше вы узнаете о диетах, тем менее интересно итоговое послание. Ешьте всего в меру и больше двигайтесь».

Что касается знаний о том, как еда влияет на наше здоровье, наука достигла поразительного прогресса, но пробелов все равно много. В целом все, что наука может нам честно сказать, это что тысячи химических элементов, которые мы поглощаем вместе с едой каждый день, взаимодействуют в волшебном и малопонятном сочетании. Наша задача – жить с этой неопределенностью и все равно пытаться выносить разумные суждения, постараться выработать иммунитет к чарам простых концепций и ложных надежд, поскольку в лучшем случае это заблуждения, а в худшем – настоящая опасность. Я надеюсь, что эта книга наполнила вас неопределенностью и сомнениями и помогла относиться к ним немного мудрее. Итак, подытоживая все, чему я научился за прошедшие годы, я рад представить вам…

Очень краткое руководство разъяренного повара, как хорошо питаться

Поскольку настоящая наука питания все еще не уверена в

том, как диета влияет на наше здоровье, лучшее, что мы можем сделать, – стремиться к наибольшему разнообразию. Если только ваш доктор не рекомендовал вам во что бы то ни стало держаться подальше от определенных продуктов, ничего не исключайте из своего рациона и постоянно пробуйте что-то новое. Если у вас получится сильнее полюбить еду и больше ею увлечься, вам будет легко. Постарайтесь приобрести кое-какие кулинарные навыки и, если можете, проводите немного времени на кухне. По крайней мере, когда вы научитесь готовить на автопилоте, у вас каждый день будет время, чтобы предаваться своим мыслям. Но если готовка не приносит вам радости, а я уверен, что таких людей много, нет нужды чувствовать вину по этому поводу. Если время от времени вы закажете еду на вынос, съедите пачку печенья, куриные наггетсы или другую готовую еду, вреда не будет – так же, как от миски салата из капусты и киноа. Просто убедитесь, что это не все, что вы обычно едите. Единственные диеты, которые могут навредить вашему здоровью, – диеты ограниченного выбора, которым не хватает многообразия и которые не приносят вам удовольствия. Итак, секрет здорового питания, о котором я упомянул в шестой главе, перед вами:

1. Ешьте побольше всякого разного.
2. Не слишком много и не слишком мало.
3. Постарайтесь достичь некоторого баланса.
4. Постарайтесь не чувствовать вины.

А самое важное – никогда не заставляйте никого другого чувствовать вину или стыд в отношении еды. Вот и все. Извините, что так тянул с этими словами. Это не путь к чудесному излечению от болезней или к вечной жизни и даже не путь к сияющим волосам, но это лучший совет, который я могу дать.

Ах да, и еще одна вещь. Старайтесь время от времени есть немного рыбы, особенно жирной рыбы, такой как лосось или скумбрия. Все образованные и информированные люди, с которыми я говорил, все научные мнения, которые я прочитал, сходятся только в одном: ввести немного рыбы в рацион может быть полезно. Может быть. То есть это точно вам сильно не навредит, а если вы научитесь ее правильно готовить, получится одно из самых вкусных блюд на земле.

Может, нам стоит написать кулинарную книгу про рыбу.

Заткнись. Спасибо, что прочитали. Ешьте хорошо.

Приложение 1. Краткое руководство разъяренного повара, как распознать откровенную чушь в мире питания

1. У них будет своя философия питания.
2. Они будут пытаться продать вам детокс.
3. Они будут говорить, что ваша болезнь – это ваша вина.
4. Они подходят под шаблон ЗОЖ-блогера.[32]
5. Они будут говорить о суперфудах.
6. Они будут использовать байки в качестве доказательств.
7. Они будут цитировать вам древние «мудрости».
8. Они будут говорить вам, что «раньше» все было лучше.
9. Они будут говорить вам все это с большой уверенностью.

Приложение 2. Краткий справочник разъяренного повара, кому в мире питания стоит доверять

Диетолог (в английском языке используется аббревиатура RD)

С него всегда хорошо начинать. Термин «диетолог» защищен законом, так что человек, который себя так называет, должен обладать квалификацией, чтобы использовать научные знания для составления планов питания. Диетолог (аббревиатура RD ставится после имени врача) должен получить степень в диетологии и зарегистрироваться в Совете медицинских профессий (HCPC). По своему опыту могу сказать, что почти все известные мне диетологи увлечены своей работой, профессиональны, умны и дают лучшую, основанную на доказательствах информацию, которую только можно получить. Единственный минус в том, что их на всех не хватает.

Зарегистрированный нутрициониста (RNutr)

Я имею в виду тех, кто зарегистрирован Ассоциацией питания (AfN). Эти люди могут давать рекомендации относительно того, как еда влияет на здоровье. Они должны были изучать науку о питании и учиться на специально аккредитованных университетских курсах. Они проделывают важную работу. Все зарегистрированные нутрициониста, которых я встречал, питают страсть к советам, основанным на доказательствах, и намерены улучшать здоровье людей с помощью питания. В отличие от диетологов, они не лечат пациентов, но обладают обширными знаниями, а Ассоциация питания – толковая организация, которая привлечет к ответу тех своих членов, которые начнут давать плохие рекомендации.

Нутрициониста (Nutritionist)

А вот тут начинаются проблемы. Если «диетолог» – это защищенный законом термин, то «нутрициониста» – нет. Технически кто угодно может назвать себя нутрициониста. Многие люди так и делают. Если вы человек, если вы читаете эти строчки и умеете говорить, то у вас есть все, чтобы называть себя нутрициониста. Серьезно. Распечатайте и повесьте себе на дверь прикольную табличку, тисните рекламу через местное новостное агентство, и начинайте консультировать. Глядишь, через несколько недель журналисты начнут просить вас дать горячие

рекомендации относительно питания.

Квалифицированный нутрициониста – это другая история. Если, подобно многим современным интернет-ЗОЖ-гуру, вы хотите так себя называть, надо будет получить нутрициналистскую квалификацию. К счастью, это не станет большим препятствием для вашей новообретенной карьеры: хватит нескольких часов онлайн-обучения, которое обойдется вам примерно в 20 фунтов. Поздравляю, теперь вы можете сделать себе новый логотип и напечатать его на ценниках.

Нутритерапевт (Nutritional therapist)

Любимый титул многих ЗОЖ-блогеров и чистопитателей. Возможно, их любовь к нему объясняется пониманием, что авторитетность, транслируемая наукообразными титулами вроде «нутрициониста» слегка устарела. «Нутритерапевт» звучит более эзотерично и холистично. Естественно, это слово выдуманное и никакой закон его не защищает. Мы все нутритерапевты. Есть несколько органов, которые выдают аккредитацию нескольким курсам, в основном кратким и дистанционным. Один из таких органов – Генеральный регулирующий совет по дополнительным видам лечения. Про него стоит помнить, что он также регулирует лечение кристаллами.

Британская ассоциация по прикладному питанию и нутритерапии (BANT) – профессиональная ассоциация, в которую входят многие нутритерапевты. Добавим только, что многие адепты диеты GAPS там тоже зарегистрированы. Это все, что вам нужно знать об их требованиях к доказательной медицинской практике.

Эксперты по питанию (Nutrition experts)

Меня всегда весьма забавляет, когда кто-нибудь дает комментарии про еду и здоровье СМИ и представляется экспертом по питанию. Рискну предположить, что каждый, кто называет себя экспертом в чем-либо, таковым не является.

Также стоит обратить внимание на такие термины, как эксперт по здоровому питанию (healthy eating expert), нутрицинист-натуропат (naturopathic nutritionist), натуропат (naturopath), эксперт по холистическому лечению едой (holistic food healing expert), эксперт по благополучию (wellbeing expert) и специалист по осознанному питанию (mindful nutrition specialist). С тех пор как я написал эту книгу, наверно, появились дюжины новых фальшивых титулов, созданных с помощью блогов, инстаграм-аккаунтов и мисок салата, и все они наверняка требуют внимания газет и журналов. Надеюсь, теперь вы лучше подготовлены, чтобы их учуять. Я уверен, что где-то существуют и порядочные незарегистрированные нутрициниста,

нутритерапевты и самопровозглашенные эксперты по питанию, которые дают разумную, основанную на доказательствах информацию и помогают людям питаться сбалансированно. Но, к сожалению, я еще ни одного такого не встречал.

Мы живем в суетном мире, наш инстинктивный мозг требует простых рекомендаций, чтобы выносить важные суждения, поэтому я предложил бы сосредоточиться на инициалах RD или RNutr после имени. Если инициалов нет, принимайте советы с долей скепсиса.

Существует и много других титулов, которые символизируют авторитетность в вопросах диет и питания. Есть профессора и доктора в области науки питания и в области биологических наук, есть врачи, которые, несмотря на утверждения натуропатов, обладают знаниями в области питания и достаточно квалифицированы, чтобы давать рекомендации. Есть и многие другие представители уважаемых научных кругов с огромными познаниями в науке питания и здоровья. К сожалению, как мы уже выяснили, когда дело доходит до ученых более узкой специализации и некоторых представителей медицинских профессий, мы не всегда можем доверять тому, что слышим.

Ладно. Буду искать аббревиатуры RD или RNutr, а на все остальное забью. Я смогу.

Отлично. Это все упростит.

А почему ты так уверен, что с диетологами и зарегистрированными нутриционистами все в порядке? Я слышал, они все проплачены производителями еды.

Потому что их рекомендации основаны на научных исследованиях с серьезной доказательной базой и систематических обзорах доказательств, которые приближают нас к истине настолько близко, насколько это вообще возможно. Эти исследования несовершенны, иногда даже оказывается, что их результаты были ошибочными, но это лучшее, что у нас есть. Я надеюсь, в этой книге мы хотя бы попытались объяснить, что даже если научные послания не всегда кажутся инстинктивно привлекательными, существует много хороших причин, по которым мы должны им верить.

Благодарности

Всегда считал, что «Разъяренный повар» – это далеко не только моя личная работа. Я просто шеф-повар, который интересуется разными аспектами питания. Без знаний, вдохновения и опыта многих других людей эта книжка была бы просто брюзжанием сердитого мужчины средних лет. Есть многие, кого мне нужно поблагодарить за их вклад, поддержку и помощь.

Во-первых, это Капитан Наука – моя блестящая анонимная соратница, которая не дает мне сбиться с пути истинного, величайший эксперт по проверке фактов. Когда она появилась в мире Разъяренного повара, последовательность бессвязных и безумных тирад сменилась кое-чем гораздо более интересным. Со ссылками.

Невероятно, но Капитан Наука знает все-таки не все, и многие другие здорово помогали мне восполнить пробелы в знаниях. Вот список некоторых из них. Сразу извиняюсь перед теми, кого я мог упустить.

Спасибо Джуди Свифт за помощь, вдохновение и страсть. По юридическим причинам я могу изложить только 10 % от того, что она мне рассказала, хотя рад был бы опубликовать гораздо больше. Питеру Херману, Стивену Пинкеру и Полу Розину за то, что так щедро делились со мной своим ценным временем и знаниями. Хелен Линн, Луиз Клостер и Ричарду Джонсону за то, что поддерживали меня с самого начала и весьма основательно. Алану Марсону и Крису Марсону за все, что они делали, чтобы мне помочь. Саймону Годселлу за рисунок, благодаря которому Разъяренный повар ожил в моем воображении. Хелен Уэст, Дженнифер Лоу и Кэтрин Коллинз за их время, информацию, полезные ссылки и постоянную поддержку. Эмили-Роуз Истроп из Международной федерации жилищного строительства и планирования за подсказки и брошенные мне вызовы. Йену Марберу и Бритт Мари Хермс за их поддержку, время и уникальные инсайдерские сведения. Дэвиду Спигелхолтеру за его воинственные знания и страсть.

Сидни Скотт за помощь и исследования. Дэвиду Горски за его вдохновляющие посты в блоге. Дэвиду Роберту Граймзу за его знания, страсть и помощь в вопросах онкологии и физики. Элис Робертс и Марку Томасу за инсайты относительно прошлого, а Элис еще и за то, что поддерживала Разъяренного повара с самого начала.

Крису Питерсу из *Sense About Science* за его поддержку и

информацию. Мишель Бело и Джеффу Бранстрому за инсайт относительно поведения и за то, что подталкивали меня к работе. Рене Макгрегор за то, что столько лет остается для меня надежным и ценным источником информации. Зоуи Коннор за ее вдохновляющий гнев, страсть и самоотверженность. Джейн Смит из *ABC* за ее невероятную работу и борьбу. Эрику Джонсон-Сэбин за помощь. Всем в организациях *Cancer Research* и *Research Autism* за информацию и помощь. Энни Грей за ее впечатляющие познания о прошлом и постоянную поддержку в написании книги. Рейчел Лодан за ее время и великолепие. Хавьеру Гонзалезу и Крису Стармеру за их помощь и истории. Клэр Мэрриот за огромную неоценимую поддержку и за то, что наши идеи оказались так созвучны. Аарону Калверту за его время и необычные перспективы, которые он передо мной открыл. Мелисе (Autistic Zebra) за то, что была для меня мощным источником вдохновения и так долго меня поддерживала. Анне и Эмме за всю их помощь, храбрость и честность. Эмили Стерлинг за ее контакты и интерес. Еве Симмонс и Лоре Деннисон из проекта *Not Plant Based* за все, что они сделали. Джону Уайту, Люси Данн, Сьюзан Лоу и Аманде Ерселл, без которых я, наверное, до сих пор говорил бы с самим собой. Александре Клифф, без которой я бы точно просто говорил сам с собой, за то, что заставила меня поверить в способность кое-что написать. Алексу Кристофи, который сделал эту книгу реальной, придумал брехосьминога и многое сюда добавил. Если когда-нибудь тебе понадобится бесплатная рабочая сила для редактирования постов, ты знаешь, где меня найти. И спасибо футболистам *Nottingham Forest*, которые были так плохи в сезоне 2016/17, что я мог много времени посвящать работе над книгой. Спасибо и многим другим, кто поддерживал меня и внес свой вклад в сайт и блог Разъяренного повара. Меня постоянно поражает и радует, как много людей находят время, чтобы прочитать написанные мной слова, и вдохновляются ими, чтобы действовать. Я благодарю вас всех. И наконец, особенные благодарности – Элли за то, что сподвигает меня на все, что я делаю. Спасибо моей семье за время, интерес и снисходительное отношение к моей профанации. И больше всего – миссис Разъяренный повар – за бесконечное снабжение чаем и понимание. Каждое слово было для тебя.

Примечания

Часть I. Добро пожаловать в псевдонауку!

2. Детокс-диеты

1. 'Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives, 72nd Meeting: Summary and Conclusions' [Online]. (URL http://www.fao.org/3/a-at868e.pdf). (Доступ: 10 декабря 2016).

2. 'Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives 74th Meeting: Summary and Conclusions' [Online]. (URL http://www.fao.org/3/a-i2358e.pdf). (Доступ: 10 декабря 2016).

3. Jérôme Ruzzin (2012) 'Public Health Concern Behind the Exposure to Persistent Organic Pollutants and the Risk of Metabolic Diseases', *BMC Public Health,* 20 April [Online]. (URL https://www.google.co.uk/?gws_rd=ssl#q=Public+health+concern+behind+the+exposure+to+persistent+organic+pollutants+and+the+risk+of+metabolic+diseases+%E2%80%93+Jerome+R+BMC+Public+Health+2012). (Доступ: 10 декабря 2016); см. также: UNEP (2012) 'United Nations Environment Programme: State of the Science of Endocrine Disrupting Chemicals' [Online]. (URL http://www.unep.org/pdf/WHO_HSE_PHE_IHE_2013.1_eng.pdf). (Доступ: 10 декабря 2016).

4. H. Ren et al. (2006) 'Efect of Chinese Parsley Coriandrum Sativum and Chitosan on Inhibiting the Accumulation of Cadmium in Cultured Rainbow Trout *Oncorhynchus mykiss', Fisheries Science,* 72 (2), pp. 263-9 [Online]. (URL http://link.springer.com/article/10.1111/j.14442906.2006.01147.x). (Доступ: 10 декабря 2016); см. также: M. Aga et al. (2001) 'Preventive Efect of Coriandrum Sativum (Chinese Parsley) on Localized Lead Deposition in *ICR Mice', Journal of Ethnopharmacology,* 77 (2–3), pp. 203-8 [Online]. (URL http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378874101002999). (Доступ: 10 декабря 2016).

Основной источник: A. V. Klein and H. Kiat (2014) 'Detox Diets for Toxin Elimination and Weight Management: A Critical Review of the Evidence', *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 18 декабря [Online]. (URL http://www.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jhn.12286/abstract). (Доступ: 10 декабря 2016).

3. Щелочной пепел

1. H. C. Sherman and A. O. Gettler (1912) 'The Balance of Acid-Forming and Base-Forming Elements in Foods and its Relation to Ammonia Metabolism', *Journal of Biological Chemistry*, 11, pp. 323–38 [Online]. (URL http://www.jbc.org/content/11/4/323.full.pdf?

sid=a21d1cdab55d4218-bea6-0a9f023dbfbe). (Доступ: 10 декабря 2016).

2. T. Buclin et al. (2001) 'Diet Acids and Alkalis Infuence Calcium Retention in Bone', *Osteoporosis International*, 12 (6), pp. 493–9 [Online]. (URL http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11446566). (Доступ: 10 декабря 2016).

3. T. Remer and F. Manz (1994) 'Estimation of the Renal Net Acid Excretion by Adults Consuming Diets Containing Variable Amounts of Protein', *American Journal of Clinical Nutrition*, 59, pp. 1356–61 [Online]. (URL http://www.nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/1475-2891-8-41). (Доступ: 10 декабря 2016).

4. R. P. Heaney and K. Raferty (2001) 'Carbonated Beverages and Urinary Calcium Excretion', *American Journal of Clinical Nutrition*, 74, pp. 343–7 [Online]. (URL http://www.ajcn.nutrition.org/content/74/3/343.long). (Доступ: 10 декабря 2016).

5. T. R. Fenton et al. (2009) 'Phosphate Decreases Urine Calcium and Increases Calcium Balance: A Meta-Analysis of the Osteoporosis Acid-Ash Diet Hypothesis', *Nutrition Journal*, 8 (41) [Online]. (URL http://www.nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/1475-2891-8-41). (Доступ: 10 декабря 2016).

Часть II. Когда с наукой что-то не так

5. Кокосовое масло

1. L. Hooper et al. (2015) 'Cochrane Review – Efect of Cutting Down on the Saturated Fat We Eat on Our Risk of Heart Disease' [Online]. (URL http://www.cochrane.org/CD011737/VASC_efect-of-cutting-down-on-the-saturated-fat-we-eat-on-our-risk-of-heart-disease). (Доступ: 10 декабря 2016).

2. Russell J. de Souza and Andrew Mente (2015) 'Intake of Saturated and Trans Unsaturated Fatty Acids and Risk of All Cause Mortality, Cardiovascular Disease, and Type 2 Diabetes: Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies', *British Medical Journal* 2015;351:h3978 [Online]. (URL http://www.bmj.com/content/351/bmj.h3978.long). (Доступ: 10 декабря 2016).

3. T. S. T. Mansor et al. (2012) 'Physicochemical Properties of Virgin Coconut Oil Extracted from Diferent Processing Methods', *International Food Research Journal*, 19 (3), pp. 837–45 [Online]. (URL http://www.ifrj.upm.edu.my/19(03)2012/(8)IFRJ19(03)2012CheMan.pdf). (Доступ: 10 декабря 2016).

4. Jon J. Kabara et al. (1972) 'Fatty Acids and Derivatives as Antimicrobial Agents', *Antimicrobial Agents and Chemotherapy*, 2 (1), pp. 23–8 [Online]. (URL http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/

PMC444260/). (Доступ: 10 декабря 2016).

5. Poonam Sood et al. (2014) 'Comparative Efcacy of Oil Pulling and Chlorhexidine on Oral Malodor: A Randomized Controlled Trial', *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 8 (11) [Online]. (URL http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4290321/). (Доступ: 10 декабря 2016).

6. A. G. Dulloo et al. (1996) 'Twenty-Four-Hour Energy Expenditure and Urinary Catecholamines of Humans Consuming Low-to-Moderate Amounts of Medium-Chain Triglycerides: A Dose-Response Study in a Human Respiratory Chamber', *European Journal of Clinical Nutrition*, 50 (3), pp.152–8 [Online]. (URL http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8654328). (Доступ: 10 декабря 2016).

7. A. Prior et al. (1981) 'Cholesterol, Coconuts, and Diet on Polynesian Atolls: A Natural Experiment: The Pukapuka and Tokelau Island Studies', *American Journal of Clinical Nutrition,* 34 (8), pp. 1552–61 [Online]. (URL http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7270479). (Доступ: 10 декабря 2016).

8. S. Mendis, U. Samarajeewa and R. O. Thattil (2001) 'Coconut Fat and Serum Lipoproteins: Efects of Partial Replacement with Unsaturated Fats', *British Journal of Nutrition*, 85 (5), pp. 583–9 [Online]. (URL www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/coconut-fat-and-serum-lipoproteins-efects-of-partial-replacement-with-unsaturated-fats/1793E90524FC34B36261581F36676E72). (Доступ: 10 декабря 2016).

9. World Health Organisation GHO data [Online]. (URL http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/cholesterol_text/en/). (Доступ: 10 декабря 2016); см. также: Prospective Studies Collaboration, S. Lewington et al. (2007) 'Blood Cholesterol and Vascular Mortality by Age, Sex, and Blood Pressure: A Meta-Analysis of Individual Data from 61 Prospective Studies with 55,000 Vascular Deaths', *Lancet*, 1 December, 370 (9602), pp. 1829– 39 [Online]. (URL https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18061058). (Доступ: 10 декабря 2016).

1 0. Kai Ming Liau et al. (2011) 'An Open-Label Pilot Study to Assess the Efcacy and Safety of Virgin Coconut Oil in Reducing Visceral Adiposity', *ISRN Pharmacology* [Online]. (URL https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3226242/). (Доступ: 10 декабря 2016).

Основной источник: Dr Laurence Eyres (2014) 'Coconut and the Heart Evidence Paper', NZ Heart Foundation.

6. Сахар

1. Public Health England (2014) 'Sugar Reduction – Responding

to the Challenge' [Online]. (URL https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/324043/Sugar_Reduction_Responding_to_the_Challenge_26_June.pdf). (Доступ: 10 декабря 2016).

2. Alan W. Barclay and Jennie Brand-Miller (2011) 'The Australian Paradox: A Substantial Decline in Sugars Intake over the Same Timeframe that Overweight and Obesity Have Increased', *Nutrients*, 3 (4), pp. 491–504 [Online]. (URL http://www.mdpi.com/2072-6643/3/4/491/htm-B23-nutrients-03-00491). (Доступ: 10 декабря 2016).

3. DEFRA, National Food Survey Data [Online]. (URL http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20130103014432/http://www.defra.gov.uk/statistics/foodfarm/food/familyfood/nationalfoodsurvey/). (Доступ: 10 декабря 2016).

4. B. A. Bates et al. (eds) (2014), 'National Diet and Nutrition Survey Results from Years 1, 2, 3 and 4 (Combined) of the Rolling Programme (2008/2009–2011/2012): A Survey Carried Out on Behalf of Public Health England and the Food Standards Agency', London.

5. British Heart Foundation (2012) 'Coronary Heart Disease Statistics' [Online]. (URL https://www.bhf.org.uk/publications/statistics/coronary-heart-disease-statistics-2012). (Доступ: 10 декабря 2016).

6. James M. Rippe and Theodore J. Angelopoulos (2015) 'Sugars and Health Controversies: What Does the Science Say?', *Advances in Nutrition*, 6, 493S–503S [Online]. (URL http://advances.nutrition.org/content/6/4/493S.abstract). (Доступ: 10 декабря 2016).

7. C. S. Srinivasan (2013) 'Can Adherence to Dietary Guidelines Address Excess Caloric Intake? An Empirical Assessment for the UK', *Economics and Human Biology*, 11 (4), pp. 574–91 [Online]. (URL http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1570677X13000385). (Доступ: 10 декабря 2016).

Основной источник: C. Snowdon (2014) 'The Fat Lie', Institute of Economic Afairs Report 2014 [Online]. (URL https://iea.org.uk/publications/research/the-fat-lie). (Доступ: 10 декабря 2016).

7. Палеодиета

1. P. Gerbault et al. (2011) 'Evolution of Lactase Persistence: An Example of Human Niche Construction', *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 27 March, 366 (1566), pp. 863–77 [Online]. (URL http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3048992/). (Доступ: 10 декабря 2016).

2. Karen Hardy et al. (2015) 'The Importance of Dietary Carbohydrate in Human Evolution', *Quarterly Review of Biology*, 90 (3), (September), pp. 251–68 [Online]. (URL http://www.jstor.org/stable/10.1086/682587?seq=1–page_scan_tab_contents). (Доступ: 10

декабря 2016).

3. L. Hooper et al. (2015) 'Efect of Cutting Down on the Saturated Fat We Eat on Our Risk of Heart Disease', *Cochrane Review* [Online]. (URL http://www.cochrane.org/CD011737/VASC_efect-of-cutting-down-on-the-saturated-fat-we-eat-on-our-risk-of-heart-disease). (Доступ: 10 декабря 2016).

4. Deirdre K. Tobias et al. (2015) 'Efect of Low-Fat Diet Interventions Versus Other Diet Interventions on Long-Term Weight Change in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis', *Lancet*, 3 (12), pp. 968–79 [Online]. (URL http://www.thelancet.com/journals/landia/article/PIIS2213-8587(15)00367-8/fulltext). (Доступ: 10 декабря 2016).

5. Dr David Nunan and Dr Kamal R. Mahtani, Centre for Evidence Based Medicine – CEBM response: 'Eat Fat, Cut the Carbs and Avoid Snacking to Reverse Obesity and Type 2 Diabetes' [Online]. (URL http://www.cebm.net/centre-evidence-based-medicine-response-report-eat-fat-cutcarbs-avoid-snacking-reverse-obesity-type-2-diabetes/). (Доступ: 10 декабря 2016).

6. M. Gleeson (2016) 'Immunological Aspects of Sport Nutrition', *Immunology & Cell Biology*, 94 (2), (February), pp. 117–23 [Online]. (URL https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/26634839/?i=2&from=carbohydrate-immunity-athletes). (Доступ: 10 декабря 2016).

8. Антиоксиданты

1. G. Bjelakovic et al. (2012) 'Antioxidant Supplements for Prevention of Mortality in Healthy Participants and Patients with Various Diseases', NCBI [Online]. (URL https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22419320). (Доступ: 10 декабря 2016).

2. G. S. Omenn et al. (1996) 'Efects of a Combination of Beta Carotene and Vitamin A on Lung Cancer and Cardiovascular Disease', *New England Journal of Medicine*, 334 (18).

3. The Alpha-Tocopherol Beta Carotene Cancer Prevention Study Group (1994) 'The Efect of Vitamin E and Beta Carotene on the Incidence of Lung Cancer and Other Cancers in Male Smokers', *New England Journal of Medicine*, 330, pp. 1029–35.

4. Z. Schafer et al. (2009) 'Antioxidant and Oncogene Rescue of Metabolic Defects Caused by Loss of Matrix Attachment', *Nature*, 461 (7260), pp. 109–13.

5. P. M. Kris-Etherton and C. L. Keen (2002), 'Evidence that the Antioxidant Flavonoids in Tea and Cocoa are Benefcial for Cardiovascular Health', *Current Opinion in Lipidology*, 13 (1), pp. 41–9.

10. История шарлатанства

1. B. Bennett (2007) ‘Doctrine of Signatures: An Explanation of Medicinal Plant Discovery or Dissemination of Knowledge?’, *Economic Botany*, 61 (3), pp. 246–55.

Часть IV. Темное сердце

16. Расстройства пищевого поведения

1. G. C. Patton et al. (1999) ‘Onset of Adolescent Eating Disorders: Population-Based Cohort Study Over 3 Years’, *British Medical Journal*, 318, pp. 765–8.

2. M. L. Portella de Santana, et al. (2012) ‘Epidemiology and Risk Factors of Eating Disorder in Adolescence: A Review’, *Nutrición Hospitalaria*, 27 (2), pp. 391–401.

3. R. A. Gordon (2000) *Eating Disorders: Anatomy of a Social Epidemic* (Oxford: Blackwell).

4. N. Wolf (1991) *The Beauty Myth: How Images of Beauty are Used Against Women* (New York: Dutton).

5. M. Nasser (1986) ‘Comparative Studies of the Prevalence of Abnormal Eating Attitudes Among Arab Female Students at both London and Cairo Universities’, *Psychological Medicine*, 16 (3), pp. 621–5.

6. M. M. Fichter et al. (2005) ‘Time Trends in Eating Disturbances in Young Greek Migrants’, *International Journal of Eating Disorders*, 38 (4) (December), pp. 310–22.

7. S. J. Paxton et al. (1999) ‘Friendship Clique and Peer Infuences on Body Image Concerns, Dietary Restraint, Extreme Weight Loss Behaviours and Binge Eating in Adolescent Girls’, *Journal of Abnormal Psychology*, 108, pp. 255–66.

8. M. R. Hebl and T. F. Heatherton (1998) ‘The Stigma of Obesity in Women: The Diference is Black and White’, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, pp. 417–26.

Основной источник: Mervat Nasser, Melanie A. Katzman and Richard A. Gordon (2001) *Eating Disorders and Cultures in Transition* (New York: Routledge).

17. Диета GAPS

1. Katrin Starcke and Matthias Brand (2012) ‘Decision Making Under Stress: A Selective Review’, *Neuroscience and Biobehaviour Reviews*, 36 (4), pp. 1228–48.

2. F. Happé, A. Ronald and R. Plomin (2006) ‘Time to Give Up on a Single Explanation for Autism’, *Nature Neuroscience*, 9, pp. 1218–20.

3. J. K. Hou, D. Lee and J. Lewis (2014) ‘Diet and Infammatory Bowel Disease: Review of Patient-Targeted Recommendations’, *Clinical*

Gastroenterology and Hepatology, 12 (10), pp. 1592–1600.

4. Zoe Connor, 'What's Up with the GAPS Diet?' [Online] (URL www.zoeconnor.co.uk/2016/05/whats-gaps-diet/).

18. Рак

1. J. A. Chabot et al. (2010) 'Pancreatic Proteolytic Enzyme Therapy Compared with Gemcitabine-Based Chemotherapy for the Treatment of Pancreatic Cancer', *Journal of Clinical Oncology*, 28 (12), pp. 2058–63.

2. American Cancer Society (1993) 'Questionable Methods of Cancer Management: "Nutritional" Therapies', *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 43, 309–19.

3. Rafael Moreno-Sánchez, et al. (2007) 'Energy Metabolism in Tumor Cells', *FEBS Journal*, 274, pp. 1393–418.

4. Heather R. Christofk et al. (2008) 'The M2 Splice Isoform of Pyruvate Kinase is Important for Cancer Metabolism and Tumour Growth', *Nature*, 452 (7184), pp. 230–3.

5. Ken Garber (2006) 'Energy Deregulation: Licensing Tumors to Grow', *Science*, 312 (5777), pp. 1158–9.

Основные источники: Siddhartha Mukherjee (2010) *The Emperor of all Maladies: A Biography of Cancer* (Scribner).

'Questionable Methods of Cancer Management – Nutritional Therapies', *CA: A Cancer Journal for Clinicians* (1993), 43, pp. 300–19.

Dave Gorski's blogs from the always excellent Science Based Medicine.

Часть V. Сопротивление

19. Полуфабрикаты

1. Sydney E. Scott, Yoel Inbar and Paul Rozin (2016) 'Evidence for Absolute Moral Opposition to Genetically Modifed Food in the United States', *Perspectives on Psychological Science*, 11 (3), pp. 315–24 [Online]. (URL http://pps.sagepub.com/content/11/3/315.abstract). (Доступ: 10 декабря 2016).

21. Борьба с псевдонаукой

1. John Cook and Stephan Lewandowsky (2011) *The Debunking Handbook* [Online]. (URL http://www.skepticalscience.com/Debunking-Handbooknow-freely-available-download.html). (Доступ: 10 декабря 2016).

2. Sydney E. Scott, Yoel Inbar and Paul Rozin (2016) 'Evidence for Absolute Moral Opposition to Genetically Modifed Food in the United States', *Perspectives on Psychological Science*, 11 (3), pp. 315–24 [Online]. (URL http://pps.sagepub.com/content/11/3/315.abstract). (Доступ: 10 декабря 2016).

notes

Примечания

1

http://angry-chef.com

2

Поколение родившихся между 1981 и 2000 годами. – *Прим. ред.*

3

Концепция здорового образа жизни, основанная на сочетании правильного питания, физических упражнений, духовного равновесия и отказа от вредных привычек. – *Прим. ред.*

4

Бертран Рассел (1872–1970) – британский философ, математик и общественный деятель. – *Прим. ред.*

5

Здесь я цитирую сайты по состоянию на осень 2016-го (как раз тогда я работал над книгой). Отмечаю это, потому что некоторые из этих записей были удалены с сайтов, после того как я упомянул их в своем блоге. – *Э. У.*

I Fucking Hate Pseudoscience: https://hatepseudoscience.com/

Food and Nonsense: http://foodandnonsense.com/

8

Когда ее попросили дать пояснение словам относительно рака, она ответила, что «для организма невозможно состояние, при котором уровень щелочи был бы достаточным, чтобы противостоять раку». Однако завершила мысль уже менее спорным суждением, «что вообще-то имелось в виду поддержание организма в его „оптимальном“ состоянии» – *Э. У.*

9

Антон Мозиманн (род. 1947) – личный шеф-повар четырех поколений британской королевской семьи. – *Примеч. ред.*

10

Систематические обзоры – это, по большому счету, лучшие исследовательские материалы, ведь в них объединены результаты разных экспериментов и по ним можно понять, реально ли прийти к какому-то общему выводу. Мы еще поговорим об этом в главе 13. – *Э. У.*

В ней около 16 % миристиновой кислоты (14 углеродов, насыщенная), 8 % каприловой (8 углеродов, насыщенная) и 7 % каприновой (10 углеродов). Есть в ней и другие частицы, в основном длинноцепочечные насыщенные жирные кислоты, а также низкий уровень длинноцепочечных ненасыщенных кислот. – *Э. У.*

12

Раз уж эта глава про сахар, то, согласно неписаным правилам, я должен каламбурить на сахарную тему в подзаголовках, за что заранее извиняюсь. – *Э. У.*

13

Книга австралийской журналистки, блогера и телеведущей Сары Уилсон. В Рунете известна под названием «Жизнь без сахара». – *Прим. ред.*

14

Статистический анализ нескольких научных исследований в определенной области, объединяющий данные для получения более надежных результатов. – *Э. У.*

«В пробирке» (*лат.*).

16

«Медицинское» учение, основанное Ганеманом в конце 1700-х годов. Лечебные препараты готовятся путем многократного разведения выбранной субстанции. При этом после каждого нового разведения важно постучать емкостью с жидкостью по книге в кожаном переплете. Разведения повторяются до тех пор, пока от оригинальной субстанции ничего не остается. В итоге получаем дистиллированную воду. С ее помощью и проводится лечение. Эти убеждения живы по сей день, и современные гомеопаты верят, что вода «помнит» субстанции, которые в ней растворяли. По сравнению с этим многие идеи Уильяма Коулса кажутся вполне разумными. – *Э. У.*

Приравнивается к 200 килограммам. – *Прим. ред*

18

Британская мера алкоголя в спиртовом эквиваленте. 1 юнит равен 25 мл водки или 125 мл крепкого пива. Безопасным количеством алкоголя для мужчин считается 21 юнит в неделю. – *Прим. ред.*

19

Я знаю, что 1 – это не 18 % от 6, но когда точные цифры используются без округления, рост составляет 18 %. – *Э. У.*

Боязнь химических соединений. – *Прим. перев.*

21

Биодинамическое сельское хозяйство – ранняя форма органического фермерства, которую в 1920-е годы развивал Рудольф Штейнер. Многие биодинамические методики напоминают более традиционные органические, но включают в себя мистику. Для биодинамического сельского хозяйства характерны такие странные практики, как использование астрологического лунного календаря посадок, захоронение набитых кварцем коровьих рогов или фаршированных тысячелистником оленьих мочевых пузырей. Делается это для того, чтобы получить из почвы космическую силу. – *Э. У.*

Богатой клетчаткой диеты. – *Прим. перев.*

23

От *health* (здоровье). Насильственное навязывание образцов поведения, которые следует считать «здоровыми» в соответствии с идеологией, выгодной определенным лоббистским группам. – *Прим. ред.*

24

В разделе часто задаваемых вопросов на своем сайте *gapsdiet.com* Наташа пишет: «Для младенцев я рекомендую клизму только при запорах и только на воде. Детям в возрасте двух с половиной – трех лет можно начать добавлять в клизму кефир, сыворотку, соль и питьевую соду… Я знаю сотни семей, которые ставят клизму своим детям». – *Э. У.*

25

Медицинская ошибка, которая не должна была возникнуть и которая не является страховым случаем. – *Прим. ред.*

То есть вещество. – *Прим. перев.*

27

Санпаку – термин из китайской практики чтения лица. Это состояние глаза, при котором над или под радужной оболочкой отмечается белая полоска. Считается, что для людей с такой особенностью характерны невезучесть и «обреченность телесной оболочки». – *Э. У.*

28

Употребление только местных продуктов, приготовленных неподалеку. – *Прим. перев.*

29

Мера, определяющая дистанцию, которую продукт преодолел от места, где был выращен, до вашей тарелки. Важное понятие для сторонников местной еды. – *Прим. перев.*

30

По аналогии с Франкенштейном: пища, приготовленная из генетически модифицированных продуктов. – *Прим. ред.*

31

Аббревиатура расшифровывается как Ферментируемые Олиго-, Ди-, Моносахариды и Полиолы. Эти химические элементы изначально присутствуют во многих продуктах. Считается, что некоторые люди могут их не переносить, что создает целый ряд проблем с пищеварением. Ограничение FODMAP показало эффективность в лечении синдрома раздраженного кишечника у некоторых пациентов. Это ограничение следует практиковать только под наблюдением диетолога, поскольку изначально необходимо исключить из рациона целый ряд продуктов, а затем вновь возвращать их, чтобы определить истинную природу чувствительности. Первоначальные исключения делают диету очень жесткой, и без профессионального сопровождения она может оказаться невероятно вредной. – *Э. У.*

32

*Я жил(а) невыносимо гламурной жизнью в качестве (***вставляем сюда гламурный род занятий***), преодолевал(а) сотни миль в час, ел(а) всякую вредную пищу, не заботясь о том, чем пичкаю собственное тело. Только когда мое здоровье ухудшилось, я начал(а) контролировать свое питание, и здоровье улучшилось. Я стал(а) следовать (***вставляем сюда выдуманный диетический план***), и в моей жизни произошла революция. Все друзья просто умоляли меня поделиться своими рецептами. Так появился мой блог.*